

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER /
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI**

**SEÇİM KURAMINA VE GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI ÖFKEYLE
BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMININ VE ETKİLEŞİM GRUBU
UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYLE BAŞA
ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet ÖZMEN

**Ankara
Aralık, 2004
ANKARA ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER /
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI**

**SEÇİM KURAMINA VE GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI ÖFKEYLE
BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMININ VE ETKİLEŞİM GRUBU
UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYLE BAŞA
ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet Özmen

Danışman: Prof. Dr. Uğur Öner

**Ankara
Aralık, 2004**

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem

Okullar, yakın bir geçmişe kadar, öğrencilerin sadece zihinsel becerilerini geliştirme yönünde hizmet veren kurumlar olarak algılanmaktaydı. Eğitim bilimleri alanındaki çağdaş gelişmelerle birlikte, okullara yüklenen bu görevin kapsamı da genişlemiştir. Günümüzde ise okullar, öğrencilere, zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal bakımdan, bir bütün olarak kendilerini geliştirme olanağı sağlayan kurumlar haline dönüşmüştür. Özellikle rehberlik hizmetlerinin eğitim kurumları içerisinde yer almaya başlamasıyla birlikte, okullar artık öğrencinin bir bütün olarak kişilik gelişimine katkıda bulunan kurumlar olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kişilik gelişiminde önemli bir yeri olan okullarda, artık öğrencilerin duygusal bakımdan sağlıklı bir gelişim göstermeleri konusuna da gerekli önemin verilmeye başlandığı gözlenmektedir. Bu durum, bireyin yaşadığı duygularını fark ederek tanıması ve sağlıklı yollardan ifade etmesine yardımcı olacak becerilerin kazandırılmasına ilişkin çalışmaların, okul rehberlik ve psikolojik danışma programları içerisinde yer almasını gerekli kılmıştır. Okullarda, rehberlik hizmetleri kapsamında uygulanacak programlar arasında, öğrencilerin duygularını fark etmelerine, tanımlarına ve sağlıklı yollardan ifade etmelerine yardımcı olacak programların bulunması, bireyin gelişimine katkıda bulunacak sağlıklı bir okul ortamı için kaçınılmaz olmuştur.

Glasser'a (2000) göre sağlıklı ve bireyin tüm yönleriyle gelişmesine katkıda bulunacak bir okul ortamı yaratmak öğretmenlerin, anne babaların, öğrencilerin ve diğer okul personelinin birlikte çalışmalarını gerektirir. Sağlıklı bir okul ortamını tehdit eden şiddete yönelik davranışların önlenmesinde

etkili olabilecek ve bir grup etkileşimi yaşantısı biçiminde yürütülen eğitim programlarını oluşturmak ve uygulamak, öncelikle bir okul psikolojik danışmanın görevleri arasında yer almalıdır. Böyle bir programı oluşturmak ve uygulamaya koymak, sağlıklı okul ortamını tehdit eden şiddete yönelik davranışları önlemek için başvurulacak diğer yöntemlerden daha işlevseldir. Diğer yandan, şiddete yönelik davranışların azaltılmasına yönelik rehberlik programların okullarda uygulanmasıyla birlikte, öğrencilere kazandırılacak olan olumlu davranış özelliklerinin genel toplum yaşamına yansımaları da dikkate alınması gereken önemli bir noktadır.

Okul ortamının şiddetten olabildiğince arındırılmış olması, bu okul ortamının, öğrencilerce, kendilerini iyi hissedecekleri bir yer olarak algılanmasına yol açacaktır. Okulların sağlıklı bir kişilik gelişimine katkıda bulunabilmesi için, okul ortamında şiddetin azaltılması üzerinde yoğun bir biçimde durmuş olan Glasser'a (1998) göre, okullar, bireylerin kendilerini güvenli ve mutlu hissedecekleri ortamlar olmalıdır. Oysa bu gün birçok öğrencinin okul ortamında kendisini güvende hissettiğini söylemek oldukça zordur. Bunun nedeni, okulların, öğrencilerin gereksinimlerine yanıt vermedeki yetersizliğidir. Okullardaki görevliler, öğrencilerin bir birey olarak temel psikolojik gereksinimlerinin neler olduğunun farkında olmadıkları sürece, okul ortamında öğrencilerin kendilerini mutlu hissederek sağlıklı bir gelişim sergilemeleri beklenemez. Öğrencilerin kendilerini kötü ve mutsuz hissetmeleri, bu psikolojik gereksinimlerinden bazılarının yeterince karşılanmamasından kaynaklanabilmektedir. Öğrencilerin, temel psikolojik gereksinimlerinin karşılanması onların kendilerini mutlu ve güvende hissetmelerine yol açacaksa, okul ortamlarının, öğrencilerin bu gereksinimlerini karşılayabilecek bir biçimde düzenlenmesi, okulların ilk görevlerinden birisi olmalıdır. Glasser' in belirttiği "dört temel psikolojik gereksinim" ilerleyen bölümlerde, seçim kuramı içerisinde ele alınarak incelenecektir.

Okul ortamının, öğrencilerin, sağlıklı bir biçimde gelişmelerine katkıda bulunabilmesi için temel psikolojik gereksinimlerinin karşılanabilmesinin önemini vurgulayan Glasser'in görüşlerine paralellik gösteren, Lulofs ve Chan'ın (2000) bildirdiğine göre, bireyin duygusal durumu, onun gereksinimlerini karşılayıp karşılayamadığıyla yakından ilgilidir. Bireyin duygularını kontrol edebilmede başarılı olabilmesi bu gereksinimlerinin, önce farkına varması ve onları tanıyarak kabul etmesiyle doğrudan bağlantılıdır. Glasser'a (2000) göre de okullarda, temel psikolojik gereksinimlerini karşılayamadıkları için birçok öğrenci mutsuz olmakta ve olumsuz davranışlara yönelebilmektedir. Bu olumsuz davranışlar da sağlıklı okul ortamı yaratmanın önündeki önemli engellerden birisidir. Çünkü temel psikolojik gereksinimlerini karşılayamayan bir öğrenci saldırganca ve öfke dolu davranışlar sergilemektedir. Bu öğrenciler her an şiddet ve öfke duygusunun eşlik ettiği davranışları sergileyebilmek için fırsat kollamaktadırlar. Bu nedenle tüm okullarda olumsuz davranışları azaltmanın anahtarı, temel psikolojik gereksinimlerini karşılayamayan öğrencilerin sayısının azaltılmasıdır. Okullardaki bu öğrencilerin sayısını azaltmanın en önemli yolu bu öğrencilerin temel psikolojik gereksinimlerini karşılamalarına yardım etmektir. Bu durum, sağlıklı bir okul ortamının oluşturulması ve okulda olumsuz davranışların azaltılması için bir önkoşuldur.

Temel psikolojik gereksinimler karşılanmadığında öğrencilerde ortaya çıkan sorun davranışlar nedeniyle öğretmen ya da anne babanın öğrenciye yaklaşımı genellikle, Gordon'un da (1999) belirttiği gibi "sorunlu çocuk", "uyum sorunu var", "adam olmaz", "otorite kabul etmez" gibi yargılamalarda ve etiketlemelerde bulunmak biçiminde olur. Bu tür bir yaklaşım öğrenci ile çevresi arasındaki ilişkilerin bozulmasına yol açabilir. İlişkilerin bozulmasında öğrencinin istenmeyen davranışlarının çevresindeki yetişkinler tarafından kontrol edilemeyişinin önemi büyüktür. Öğretmen ve anne baba öğrencinin istenmeyen davranışlarını kontrol etmeye çalışmakta fakat bunda başarılı olamamaktadırlar. Bu durum onların öğrenciye öfkelenmesine ve ilişkilerin de iyice bozulmasına yol açmaktadır.

Glasser'a (2000) göre sağlıklı ilişkilerin bozulmasına neden olan yedi alışkanlık vardır. İnsanlar iletişimlerinde bu alışkanlıkları kullanarak diğerlerinin davranışlarını kontrol altına almaya çalışırlar. Bu yedi alışkanlığı şu başlıklar altında toplayabiliriz. Bunlar; 1. Eleştiri, 2. Suçlama, 3. Yakınma, 4. Rahatsız etme (nagging), 5. Tehdit etme, 6. Cezalandırma, ve 7. Rüşvet verme (taviz) biçiminde sıralanabilir.

Sağlıklı bir iletişimin olduğu ortamlarda birey kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebilmek ve çevresi tarafından anlaşılma ister. Oysa bireyin duygu ve düşünceleri dış çevre tarafından kontrol edilmeye çalışılır, yönlendirilmek istenirse birey kendisini rahatsız hissedebilir. Yukarıda sıralanan ve iletişimde diğerlerinin duygu ve davranışlarını kontrol etmek amacıyla kullanılan yedi alışkanlık insan ilişkilerinin sağlıklı bir biçimde gelişmesine yol açmaktadır. İletişimlerinde bu yedi olumsuz alışkanlığı kullanan bireyler, karşısındaki insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadırlar. Bu alışkanlıklardan bir ya da daha fazlasını kullanarak iletişim kurmaya çalışan bir bireyin karşısındaki kimsenin göstereceği birinci tepki, kendisine yöneltilen bu kontrolü reddetmek ve ona direnmektir. Bu ise öfkelenmek ve öfke davranışı sergilemek biçiminde ortaya çıkar. Yani birey kendisine yöneltilen dış kontrole tepkisini öfkelenerek ortaya koyar. Böyle bir iletişimle yüz yüze kalan bireyin göstereceği diğer ikinci tür tepki ise öfkesini içe atarak kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul etme olarak ortaya çıkabilir. Bireylerin davranışlarını dışarıdan kontrol etmeye çalışmanın onlara zarar verdiğini ileri süren Glasser (2000), bu durumu, bireyde ortaya çıkabilecek psikolojik sağlıkla ilgili sorunlar da dahil olmak üzere birçok sorunun nedeni olarak görmektedir.

Glasser (2000), tüm bu sorunların çözümü için Seçim Kuramını önermektedir. Ona göre insanlar çevrelerindeki diğer insanlarla sorun yaşadıkları zaman, dış kontrolün yedi etkisiz alışkanlığını kullanmayı bırakarak ilişkiyi tıkanıklıktan kurtaracak gerçekçi bir seçim yapmaya

yönelmelidirler. Bunun için de bu bireylerin seçim kuramını öğrenmeleri gerekir. Genellikle bireyler başka biriyle ilgili bir sorun yaşadığında kendi davranışlarını denetim altına alıp değiştirmek yerine karşısındakinin davranışlarını denetim altına alarak değiştirmek için bu yedi alışkanlıktan birini ya da birkaçını uygulamaya sokup bir şeylerin yanlış gitmesine neden olurlar. Oysa seçim kuramına göre, birey, ancak kendi davranışlarını denetleyebilecek bir donanıma sahiptir.

Bu nedenle bireyler, öfke duygusu yaşadıklarında, öfkelerini denetim altına alabilmek amacıyla, kendi davranışlarını kontrol edebilme ve değiştirebilme becerisini kazanmalıdırlar. Sağlıksız bir biçimde ortaya konulduğu zaman, insan ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğuran öfke duygusu, denetim altına alınması ve sağlıklı yollarla ortaya konulması gereken bir duygudur. İnsan ilişkilerinde öfke duygusunun denetim altına alınmasının gerekli olduğu Gentry'e (2000) göre aşağıda sıralanan nedenlerden dolayı önem taşımaktadır. Bu nedenlerden bazıları şunlardır; sağlıksız bir biçimde ifade edilen öfke bireylerde fiziksel ve psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilir, yine sağlıksız bir biçimde ortaya konulan öfke bireyin yaşamdan beklentilerini kısıtlar, evlilikte doyumunu azaltır, çatışmalara neden olur ve boşanmalara bile yol açabilir, sağlıklı yollarla ifade edilmeyen öfke bireyin eğitsel amaçlarına ulaşmasında ve meslekteki yükselişinde sınırlamaların ortaya çıkmasına neden olur, ayrıca yine sağlıklı bir biçimde ifade edilmeyen öfke bireyin bir yetişkin olarak, çevresiyle sağlıklı etkileşimlerde bulunmasını ve sosyal yaşamında yakın dostluklar kurmasını engeller. Bütün bunların sonucunda denebilir ki sağlıklı bir biçimde ifade edilmeyen öfke ekonomik olarak pahalı sonuçları olabilecek bir duygudur. Ayrıca McKay ve Rogers (2000), öfke ve erken ölümler üzerinde yapılmış olan araştırmaları inceleyerek, yaşanan öfke ile erken ölümler arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırmacılar sonuçta öfkenin sağlıklı yaşam kalitesini düşürdüğünü de ifade etmişlerdir (McKay ve Rogers 2000).

Bütün bu nedenlerden dolayı öfke duygusunun, bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına alınması gereken bir duygu olduğu söylenebilir. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır. Seçim kuramına göre ise öfke duygusunun sağlıklı ifade yollarından biride, bireyin öfke duygusunu, başkalarının davranışlarını kontrol edebilmek amacıyla kullandığı zaman ortaya çıkar. Oysa seçim kuramına göre, insan başkalarının davranışlarını istediği gibi değiştiremez. Genellikle bireyler öfkelenerek karşılarındaki kişileri korkutarak onların davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. Seçim kuramına göre bu başarısız bir yoldur. Çünkü bir bireyin davranışlarını dışarıdan etkide bulunarak, kendisi istemediği halde, kontrol etmek olası değildir. Dışarıdan denetlemede ısrar edildiği zaman ise ilişkilerinin bozulması söz konusu olur. Glasser'in (1997) belirttiğine göre, bireyler bu dış kontrol mekanizmalarını kullanmak yerine ancak kendi davranışlarını kontrol ederek, ilişkileriyle birlikte yaşamlarının tüm alanlarında da başarı ve mutluluk elde edebilirler.

Son yıllarda özellikle okullarda öfke içeren, şiddete yönelik, davranışların anlaşılması ve önlenmesi amacıyla, (önleyici) birçok program geliştirilerek uygulamaya konulmuştur. Uygulanmakta olan bu programların amacı, okullarda öfke içerikli olumsuz davranışların önlenmesi için, öğrencilere, öfke duygusunun sağlıklı bir biçimde ifade edilmesine yönelik becerileri öğretmektir. Bu programlarında yer alan becerilerin öğrencilere öğretilmesi ve öğretilen bu becerilerin günlük yaşam içerisinde kullanılmasına yönelik çalışmalar, yapılandırılmış eğitim programlarının küçük gruplarla yürütülmesi yoluyla gerçekleştirilmektedir (Buldauff, 1999). Korkut (2004) Türkiye de gençlik arasında sorunların artmakta olduğunu bildirerek önleyici rehberlik alanında yapılacak çalışmaların önemini vurgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan, öfkeyle başa çıkma eğitim programı, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında uzmanların kullanımına sunulması yönüyle önemlidir.

Bu çalışmada da bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde çok önemli etkilere sahip olan öfke duygusu ve bu duygunun kontrol edilmesi (bireyin yaşadığı duyguyu kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) Glasser' in seçim kuramı temel alınarak incelenmektedir. Bu çalışma kapsamında, bireyde, öfke duygusunun anlaşılması, tanınması, fark edilmesi ve yaşanması süreçlerinin, seçim kuramı kapsamında ve gerçeklik terapisi uygulamaları doğrultusunda geliştirilmiş olan yapılandırılmış bir program çerçevesinde ele alınmıştır.

Bu, çalışmada, yanlış bir biçimde ortaya konulduğunda bireye acı veren ve onu çeşitli kayıplara uğratan öfke duygusuyla, etkili bir biçimde başa çıkabilmek amacıyla, bir öfkeyle başa çıkma programı geliştirilmiş ve etkililiği sınanmıştır. Geliştirilen bu programın etkililiğini sınamak için üniversite öğrencilerinden oluşan iki grup ile çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerden oluşturulmuş olan gruplardan birine seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma programı uygulanmıştır. Diğer grupla ise içeriği insan ilişkileri ve öz farkındalığı artırmaya yönelik bir grup etkileşimi yürütülmüştür.

Bu doğrultuda oluşturulan iki grupta yer alan üniversite öğrencilerinin, öfke duygusunu fark etme, denetim altına alma ve sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerileri üzerinde, bir gruba seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma programı diğerine ise etkileşim grubu yaşantısı uygulanarak bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkileri incelenmiştir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problemi, üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, seçim kuramına-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma programı ile etkileşim grubu uygulamasının etkilerinin incelenmesi, her iki uygulamanın etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerinin araştırılmasıdır.

Yukarıda ifade edilmiş olan temel problemi aşağıda belirtilen alt problemler çerçevesinde ele alınmıştır.

Alt Problemler

1. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan ve uygulanmayan kontrol gruplarındaki üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri arasında fark var mıdır?
2. Etkileşim grubu uygulamasına katılan ve bu uygulamaya kayılmayan kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri arasında fark var mıdır?
3. Seçim kuramına -gerçeklik terapisi-'ne dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öfkeyle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın problemine ve alt problemlerine dayanılarak geliştirilen ve test edilecek olan denenceler aşağıda belirtilmiştir.

1. Sürekli öfke düzeyine ilişkin denenceler.

1.1. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

1.3. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **sürekli öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır, bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2. Öfke ifade tarzlarına ilişkin denenceler.

2.1. İçe yönelik öfke düzeyine ilişkin denenceler

2.1.1 Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma

olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.1.3. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **içe yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır, bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.2. Dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin denenceler

2.2.1. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.2.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.2.3. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **dışa yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır, bu fark

uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.3. Öfke kontrol düzeyine ilişkin denenceler

2.3.1. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır, bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.3.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır, bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

2.3.3. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **öfke kontrol** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır, bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

Sayıtlılar

1. Araştırmanın örneklemini Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programına devam etmekte olan ikinci sınıf öğrencilerinden ve Sınıf Öğretmenliği Programına devam etmekte olan ikinci sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular benzer gruplara genellenebilir.

Tanımlar

Öfkeyle Başa Çıkma Programı: Bu araştırma kapsamında, kuramsal temeli, seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı olarak araştırmacı tarafından, hazırlanmış ve uygulanmış olan 11 oturumluk bir öfkeyle başa çıkma eğitim programıdır.

Etkileşim Grubu: Kişisel gelişimi ve kişiler arası iletişimin geliştirilmesinin yaşantısal süreç aracılığıyla vurgulamayı amaçlayan gruplardır (Rogers, 1970; akt Acar,2003).

Öfke ile Başa Çıkma Becerisi: Öfke uyandıran durumlar karşısında bireyin kendi öfke duygusunu fark etmesine, bu öfkesinin nedenlerini anlamasına, öfke duygusunun kendisi ve çevresi üzerindeki etkilerini fark ederek ve uygun tepkileri verebilmesine yardımcı olan becerilerdir.

Araştırmanın Önemi

Son yıllarda Türkiye ve dünyada şiddete yönelik olaylarının büyük bir hızla artmakta olduğu gözlenmektedir. Gerek yazılı ve gerekse görsel basın-yayın organları aracılığıyla her gün onlarcasının haber programlarına konu olduğu, şiddet içerikli bu davranışlar toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Son yıllarda arttığı gözlenen bu şiddet içerikli davranışların temelinde birçok neden bulunabilir. Bu nedenlerden biri de hiç kuşkusuz öfke duygusu'nun sağlıklı yollarla ifade edilememesinden kaynaklanmaktadır. Genç bir nüfusa sahip olan Türkiye'de, okullarda ve toplumun diğer kesimlerinde öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin sergiledikleri birçok şiddet olayı yaşanmaktadır.

Türkiye'de 2004 yılında yayınlanan Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu tarafından desteklenen ve Türkiye Bilimler Akademisi tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçlarının yer aldığı, Ergen ve Ruhsal Sorunları-durum saptama çalışması- raporlarında bildirildiğine göre, ergenlerin risk faktörleri arasında hırçın ve sinirli olma gibi psikolojik özelliklerin sayılmış olması dikkat çekicidir. (TUBA Raporları 2004) Bu durum ergenlik döneminin bir gelişimsel sonucu olarak değerlendirilebilir. Aynı raporda gençlere yönelik önleyici programların geliştirilmesi de öneri olarak bildirilmektedir.

Öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke duygusu doğal bir duygudur. Bu duygu, insanın doğasında var

olan bir duygudur. Bu nedenle öfke duygusu insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında öfkenin ortaya çıkmasının engellenmesinin doğru olmayacağı ve bu engellenmenin bireyin doğasına zarar verebileceği söylenebilir.

Öfke üzerinde yapılan çalışmaların, büyük çoğunluğunun amacı öfke duygusunun ortaya çıkmasının engellenmesi değildir. Çalışmalar, bu duygunun ortaya çıkışını kolaylaştırmak ve öfkenin yıkıcı yollarla ifade edilerek, birey ve çevresi açısından doğuracağı olumsuz sonuçların önlenmesini amaçlamaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında yaşanması kaçınılmaz olan öfke duygusunu, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşayabilmesine yardımcı olunabilir.

Bireyin, doğal bir duygu olan öfkesini, kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşayabilmesi için de, bireyin öncelikle öfkesini fark ederek tanıması, olumlu bir biçimde ifade etmekten korkmayarak, onu sağlıklı bir biçimde yaşaması gerekmektedir. Burada ifade edilenlerin tümü bir beceriyi gerektirmektedir. Bu beceri de bireylere eğitimle kazandırılabilir. Bireylere bu yönde verilecek olan bir eğitimin, belli amaçlar doğrultusunda hazırlanmış olan eğitim programları yardımıyla öğretilmesi gerekmektedir. Öfkesini fark ederek tanıyan ve onu yaşamak zorunda olduğunun bilincinde olan bir bireye öfke duygusunu sağlıklı bir biçimde nasıl yaşayabileceğinin öğretilmesinin gerekli olduğu da açıktır.

Yeşilyaprak'a (2003) göre, çağdaş eğitimin işlevi; öğrencilerin bedensel, psikolojik ve toplumsal yönlerden bir bütün olarak gelişmelerine, topluma aktif uyum yapabilecek mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanak sağlayarak yardım etmek biçiminde ifade edilmiştir. Bireylerin topluma aktif uyum yapabilmesi, mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanakların sağlanabileceği yerlerin başında okullar gelmektedir.

Bu nedenle bireylere öfkelerini fark ederek tanımlarının ve bu duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etmelerinin öğretilbileceği en uygun ortamlarda okullardır. Çünkü okullarda bireylere böyle bir becerinin kazandırılması için gerekli tüm koşullar olabildiğince sağlanmış bulunmaktadır. Ayrıca okullarda bireye, yaşam süresince kullanacağı böyle bir becerinin öğretilmesi de eğitimin temel görevlerinden birisidir. Çünkü birey okuma yazmayı, matematik problemlerini çözmeyi öğrendiği gibi duygularını tanıyıp onları yaşam süreci içerisinde, sağlıklı bir biçimde ifade edebilmeyi de öğrenmeye gereksinim duymaktadır. Bu nedenle okullarda, bireylerin duygularını, kendilerini geliştirici bir boyut olarak görüp, sağlıklı yollarla ifade etmelerini öğretecek kapsamlı eğitim programlarına gereksinim vardır.

Bu çalışmanın Glasser' in kuramından yola çıkarak bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde çok önemli etkilere sahip olan öfke duygusu ve bu duygunun kontrol edilmesinin, seçim kuramı çerçevesinde ele alınıp incelenmesi, değerlendirilmesi ve bu doğrultuda bir öfkeyle başa çıkma eğitim programının geliştirilerek, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanların hizmetine sunulmaktadır. Türkiye'de bu araştırmanın yapıldığı yıla kadar seçim kuramı ve gerçeklik terapisiyle ilgili olarak yapılmış olan araştırmaların azlığı da dikkate alındığında, uygulamaya yönelik bu araştırmanın Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

ÖFKE, SEÇİM KURAMI VE GERÇEKLİK TERAPİSİYLE İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER

Kavram olarak Öfke duygusu

Sözcük anlamı olarak öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” (TDK, 1988), biçiminde tanımlanmaktadır.

Türkiye de yayınlanmış olan Psikoloji Sözlüğünde, öfke kavramı, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle, neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” (Budak,2000) olarak tanımlanmaktadır.

Gazda'ya (1995) göre ise öfke hoş olmayan bir duygudur. Bu duygu bir davranışın sonucu olarak ortaya çıkabileceği gibi bir davranışın nedeni

olarak da ortaya çıkabilmektedir. Öfke, bir çok iç ve dış etmenin etkisiyle genellikle ikincil bir duygu olarak ortaya çıkar. Diğer bir deyişle öfke duygusu, korku, kaygı, üzüntü gibi çeşitli duygu durumlarını izleyen bir sonuç olarak yaşanabilir.

Korku, üzüntü ve kaygı gibi birincil duyguların sonucunda ortaya çıkan öfke duygusu çoğu zaman bireylerin farkında olmadan yaşadıkları bir duygudur. Biyolojik olarak öfke duygusunun eşlik ettiği tepkiler genellikle, insan sinir sisteminin, içsel ve dışsal istekler, davranışlar ve baskılar karşısında verdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilir. Bütün bu tepkiler, insanın, psikolojik ve biyolojik güvenliğini sağlamasına ve yaşamını devam ettirmesine yardım ederler. Duygular, insan doğasında genetik olarak bulunurlar. Duyguların insan genetiğinde bulunmayan ve sonradan öğrenme yaşantılarıyla kazanılan yönü ise bu duyguların nasıl yaşanacağıdır. Diğer bir ifadeyle insan, duyguların nasıl yaşayacağını (ifade edileceğini - ortaya koyacağını) sonradan öğrenir. Öğrenmenin etkisi en fazla öfkenin yaşanması (ifade edilmesi) üzerinde kendisini göstermektedir (Gentry,2000).

Öfke duygusuna incelenmesi gereken bir kavram olarak bakılmasını zorunlu kılan gelişmeler, dünyada ortaya çıkan işçi hareketleri, Amerika Birleşik Devletlerinde ortaya çıkan insan hakları hareketi ve kadınların erkeklerle eşit haklar elde etme yönünde verdikleri mücadeleler ile birlikte hız kazanmıştır. Bu gelişmelerle birlikte, özellikle, toplumlarda hızlı bir biçimde ortaya çıkan sosyal hareketliliğin sonucu olarak, öfke duygusunun anlaşılmasına gereksinim duyulmuştur. Üzerinde araştırma yapılması gereken bir kavram olarak, öfke duygusuna dikkatlerin yönelmesine neden olan bu gelişmeler incelendiğinde, o yıllarda ortaya çıkan sosyal hareketlilikle birlikte, farklı gruplardan insanların bir araya getirerek ortak bir düşmana karşı mücadeleye ağırlık vermeye başlamalarının rolünün büyük olduğu görülür. Bu ortak düşmana karşı yöneltilmiş olan öfke, dikkatlerin öfke kavramı üzerine çekilmesine yol açmıştır. Bu durum öfkenin ortaya konulma biçimine göre olumsuz sonuçlar doğura bilme olasılığının yanında, toplumları

değişim yönünde zorlayan olumlu işlevler üstlenebileceğini ortaya koymuştur (Lulofs ve Chan, 2000).

Öfke kavramına dikkatlerin yöneltmesiyle, öfkenin bir duygu olarak tek başına araştırmalara konu edilmesi arasında da uzunca bir sürenin geçtiği görülmektedir. Öfke kavramıyla ilgili olarak ilk kapsamlı bilimsel araştırmayı yapanların başında gelen bir araştırmacı olarak Novaco'ya (1975) göre de, öfke kavramı, çok uzun bir süre, psikoloji alanında bir sorun olarak görülmemiş ve araştırmacılarca ihmal edilmiştir. Bunun nedeni öfkenin, uzun bir süre saldırganlık kavramının bir boyutu olarak görülmesinden ileri gelmektedir. Araştırmacılar saldırganlığı, gözleyebildikleri biçimiyle değerlendirmektedirler. Fakat öfkenin bileşenleri, daha çok bireye özgüdür ve bu durum öfke kavramının tanımının tam ve nesnel olarak yapılmasını zorlaştırmıştır. Bu da araştırmacıların öfke konusunu ihmal etmelerinin en önemli nedenlerinden birisi olmuştur (Novaco, 1975).

Öfke kavramıyla ilgili olarak yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, bilimsel anlamda bu kavrama duyulan ilginin, 1975 yılında Novaco ile başladığı ve bu ilginin günümüzde de devam ettiği görülmektedir. Öfke ile ilgili olarak bir çok etmen artık psikologlarca bilinmektedir. Westermayer (2001), öfke duygusunu inceleyerek, bu duygunun, kaygıda olduğu gibi duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları olan bir duygu olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında Westermayer'in (2001) ifade ettiğine göre öfke "yaşamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç olarak da görülmektedir".

Günümüzde ise özellikle okullarda, öfke duygusu ve öfke duygusunun eşlik ettiği istenmeyen davranışlar önemli bir sorun olarak görülmektedir. Bu sorun başta öğretmenler olmak üzere okul yöneticilerini ve anne babaları kaygılandırmaktadır. Çünkü özellikle öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlar güvenli okul ortamını tehdit etmektedir. Okul atmosferi içerisinde yer alan bireylerin öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz

davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü bilinmektedir. Bu nedenle çatışmaların ortadan kaldırılması için önleyici rehberlik programlarının uygulanması artık bir gereksinim halini almıştır (Bemak ve Keys, 2000).

Bu programların oluşturulması ve uygulamaya konulması da öfke kavramının araştırmacılar tarafından kuramsal olarak incelenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle araştırma kapsamında öfke duygusu kuramsal bilgiler çerçevesinde incelenmiştir.

Öfke Duygusuna Kuramsal Bakış

Bu başlık altında, değişik kuramlarının duyguları ve öfke duygusunu nasıl açıkladıkları konusuna yer verilecektir.

Duygularla ilgili olarak yapılan açıklamalarla kıyaslandığında, öfke duygusunun psikoloji alanında ele alınarak incelenmeye başlanması, oldukça yeni sayılır. Duygular üzerinde ilk kuramsal açıklamaların 1800' lü yıllarda yapıldığı görülmektedir. Oysa öfke duygusunun ele alınması ve incelenmesi ise ancak 1900' lü yılların ortalarında olmuştur. Bu nedenle bu başlık altında öncelikli olarak duyguyu açıklayan kuramsal açıklamalar başta olmak üzere psikolojide öfke duygusunun önemli bazı kuramlarla nasıl açıklandığı incelenecektir.

Tarihsel gelişim bakımından duygularla ilgili yapılmış olan açıklamalar incelendiğinde, kronolojik olarak William James ve Carl Lang'ın duygular üzerinde yapmış oldukları açıklamaların ilk kapsamlı açıklamalar olduğu görülür. Daha sonraları *James-Lang Kuramı*, olarak anılacak olan bu açıklamalar William James ve Carl Lang'ın, birbirlerine yakın tarihlerde, duygularla ilgili yapmış oldukları açıklamaların, benzer şeyleri ifade etmesinden dolayı kuramı geliştiren her iki kuramcının ismiyle anılmaktadır. James-Lang kuramı duygularla ilgili ilk kapsamlı açıklanmayı getirmesi bakımından önemlidir. James-Lang kuramı olarak bilinen bu kurama göre

bireyin çevresindeki uyarıcılar onun bedensel tepkilerinin harekete geçmesine neden olurlar. Diğer bir ifadeyle, duygular çevredeki değişmelerin, organizma tarafından algılanmasıyla ortaya çıkarlar. Örneğin, bireyin çevresinde gördüğü korku ya da öfke yaratan bir durum, onun bedensel olarak tepki de bulunmasına yol açar. Bireyin böyle bir durumda fizyolojik olarak vereceği tepkiler, kalp atışında hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, terleme ve soluk alış verişinde hızlanma biçiminde olur. Verilen bu tepkilerin, birey tarafından, fark edilmesi ise onda korku ya da öfke duygusunu ortaya çıkarır. Bununla beraber duygulara göre fizyolojik tepkiler de farklılık gösterirler. Bu açıklamada, davranışların duygulardan önce geldiği ve duyguların ortaya çıkmasını etkilediği vurgulanmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin ortaya koyduğu davranışların sonucunda, duygular ortaya çıkmakta ve yaşanmaktadır (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982 ; Baron, Bryne ve Kantovitz,1981).

Cannon-Bard Kuramı olarak bilinen bir diğer kuram ise duygularla ilgili olarak yaptığı açıklamalarını James-Lang kuramına karşılık olarak geliştirmiştir. Canon-Bard kuramına göre duygular ve bedensel tepkiler, birbirinden ayrı olarak ortaya çıkmazlar. Uyarıcının algılanmasından sonraki süreçte duygular ve bedensel tepkiler aynı anda ortaya çıkarlar. Örneğin (korku yada öfke yaratan) bir uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan duyguya verilen tepki, duyguyla aynı anda gerçekleşir. Uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan duygu ve davranış arasında herhangi bir öncelik sıralaması söz konusu değildir çünkü her ikisi de aynı anda ortaya çıkmaktadır (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982). James-Lang ve Canon Bard kuramları incelendiğinde her iki kuramında duygu-davranış ilişkisi üzerinde yoğunlaştıkları görülür. Öfke duygusuna bu kuramlar açısından bakıldığında ise öfke duygusu içeren davranışların anlaşılmasıyla ilgili olarak, günümüzde bu kuramların ileri sürdükleri görüşlere paralel açıklamaların ve uygulamaların olduğu görülmektedir. Özellikle öfke duygusunun denetim altına alınmasında, bu duyguya eşlik eden bedensel (fizyolojik) tepkilerin kontrol edilmesinin gerektiğini ileri süren yaklaşımlar

bulunmaktadır. Diğer duygulara oranla öfke duygusunun yaşanması sırasında ortaya çıkan bedensel değişikliklerin çok daha belirgin olması dikkatlerin bu tepkiler üzerine yoğunlaştırılmasını da gerekli kılmaktadır.

James-Lang ve Cannon-Bard'ın duygularla ilgili olarak yapmış oldukları kuramsal açıklamalarında sonra psikoloji alanında en kapsamlı açıklama öfke duygusunun uzun yıllar saldırganlıkla birlikte anılmasına da neden olduğu düşünülen Sigmund Freud' un açıklamalıdır. Bu çalışma kapsamında verilecek olan açıklamalar psikanalitik yaklaşımın içgüdülerle ilgili açıklamalarıyla sınırlı tutulmaktadır.

Psikanalitik Yaklaşımın öfke duygusu ile ilgili açıklamaları incelendiğinde bu yaklaşımın, öfke duygusunu saldırganlığın bir boyutu olarak ele aldığı görülmektedir. Psikanalitik yaklaşıma göre insan davranışları iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir. Bu iki içgüdü biri yaşam diğeri ise ölüm içgüdü olarak adlandırılan eros ve tanatosdur. Freud, yaşam içgüdüünün türevinin cinsellik, ölüm içgüdüünün türevinin ise saldırganlık olduğunu savunur (Geçtan,1993). Brenner (1998) ise Psikanalitik yaklaşımın ilk yıllarında Freud'un saldırganlığı, ruhsal yaşamın bağımsız bir etkeni olarak görmemesi nedeniyle, bu kavram üzerinde cinsellik kadar durulmadığını bildirmektedir.

Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi bu kuramın önemli kavramlarından biri olan katarsis kavramı bağlamında daha çok vurgulanmaktadır. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim ortaya çıkar. Bu gerilimin ortadan kaldırılması amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma dönmek amacıyla harekete geçer. Organizmanın önceki durumuna dönebilmesi için, bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılması gerekir. Bu açıklamaları doğrultusunda psikanalitik yaklaşıma göre öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür. Biriken enerjinin ifade edilmesi bireyde bir boşalım (katarsis) ve rahatlama sağlayacaktır. Öfke psikanalitik bakış açısıyla, içgüdüsel bir güçtür. Psikanalitik yaklaşımda Öfke duygusunun

ortaya konulması organizmaya ait bir katarsis aracı olarak görülmektedir (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999; Lulofs ve Chan, 2000).

Psikanalistler, Lorenz (1966) ve Goldberg'te (1974) dahil olmak üzere, Freud'un saldırgan enerjinin birikmesini, katarsis kavramıyla bağlantılı olarak açıklamasını, kabul etmektedirler (Akt. Tsai,2000). Tsai'nin (2000) bildirdiğine göre, öfkenin ifade edilmeyerek bastırılması enerjinin içte tutulması içsel baskıyı yükseltirken, birey onu kontrolde tutmak için yoğun bir enerji harcar. Öfkenin bastırılması, birey için, tehlikeli ve sağlıksız bir durum ortaya çıkarır.

Yukarıda da belirtildiği gibi, Psikanalitik yaklaşıma göre öfkenin sürekli bir biçimde bastırılması psikolojik ve fizyolojik sağlığın bozulmasına yol açar. Psikanalitik yaklaşım öfkeyi, önemli ve ifade edilmesi gereken bir duygu olarak görür. Freud'un açıklamalarına paralel açıklamaları bulunan Lorenz'e göre insanda var olan saldırganlık sürekli akan bir enerjinin beslediği bir içgüdüdür. Bu içgüdüde birikmiş olan enerjinin, belirli bir düzeye ulaştığında herhangi bir dış uyaran olmaksızın bir patlama biçiminde ortaya çıkma olasılığı da vardır (Tsai, 2000).

Psikanalitik yaklaşımın açıklamalarından da anlaşılacağı gibi öfkenin içte tutulmasının organizma üzerinde pek çok olumsuz sonuçları olmaktadır. Bu nedenle öfkenin dışa vurulması üzerinde durulmaktadır. Bu çalışma kapsamında da bireylerin öfkelerini içte tutmaları yerine sağlıklı yollarla dışa vurmalarının önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Öfke ve saldırganlıkla ilgili önemli açılmalardan bir diğeri ise *engellenme-saldırganlık hipotezi'* dir. Engellenme-saldırganlık hipotezi, psikanalitik yaklaşımı temel alan bir görüştür. Psikanalitik yaklaşımın daha sonraki temsilcileri, "bireyin herhangi bir amaca ulaşma çabası engellendiğinde, kendisini engelleyen şeye karşı incitme davranışını güdüleyen bir öfke duygusu ortaya çıkar" biçiminde bir hipotezi ortaya atmış

ve savunmuşlardır. Engellenme saldırganlık hipotezi ile ilgili açıklamalar incelendiğinde yapılmış olan açıklamaların iki yönünün bulunduğu görülmektedir. Bunlardan biri, öfkenin olağan nedeni engellenmedir. İkincisi ise öfke ve saldırganlığın, doğuştan gelen bir dürtü olduğu ve amacına ulaşmaya kadar süren bir enerji biçimi özelliği taşımasıdır (Atkinson ve diğerleri,1993). Son yıllarda özellikle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamaların engellenme-öfke hipotezinin her durumda geçerli olmadığını ortaya koyan açıklamaları bulunmaktadır. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı açıklamalarla bu hipotezin öne sürdüğü görüşler bir çok noktada çelişmektedir. Engellenme-saldırganlık hipoteze karşı çıkan açıklamaların başında Ellis'in açıklamaları gelmektedir. Ellis'e göre birey, engellenme yaşadığı durumda, engellenmesinin nedeninin mantıklı olduğunu anlarsa, öfke ve saldırganlık tepkisi ortaya çıkmayabilir. Bu nedenle engellenme saldırganlık/öfke hipotezi eleştirilmektedir. Bu çalışma kapsamında hazırlanmış olan seçim kuramına dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma programı içerisinde, sorunlar karşısında çözüme yönelik seçenekler üretmek ve yaratıcı çözümler bulmaya yönelik uygulamaların yer alması önemlidir.

Öfke ve saldırganlığı içgüdülerle açıklayan yaklaşımların dışında, öğrenme süreçlerini ön plana çıkararak açıklayan yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bu yaklaşımların başında bilişsel davranışçı yaklaşımlar gelmektedir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'a göre, yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlar bireylerde farklı heyecansal tepkilere yol açar. Bu durum bireylerin duygularını da farklı biçimlerde ortaya koymalarına neden olur. Bireylerin nasıl tepkide bulunacağını, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve onlara yüklediği anlamlar belirler. Duyguların temelini bireyin algıları ve olaylara verdiği anlamlar oluşturur. Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır, fakat bireyin nasıl tepkide bulunacağına ilişkin ipuçları, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından, diğer bir değişle çevre tarafından belirlenir (Morris, 2002). Bu tartışma bireylerin yaşamda karşılaştıkları olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin, olaylara verecekleri tepkiler

üzerindeki önemini ortaya koymuştur. Schachter ve Singer, duyguların farklılaşmasında, bilişsel değerlendirmelerin önemini ortaya koymaya çalışmışlardır. Yapmış oldukları deneysel çalışmalarla duygusal tepkiler üzerinde bilişsel süreçlerin ve otonom uyarılmanın aynı zamanda oluştuğunu ortaya koymuşlardır(Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem, 1993).

Bilişsel yaklaşımda öfke duygusu ise daha çok fizyolojik, davranışsal, bilişsel ve duygusal yapının ortak bir sonucu olarak görülmektedir. Bu açıdan öfke, kontrol altına alınması gereken bir duygudur. Bunu da öğrenme ilkelerine göre bireyin öfke içeren davranışının altında yatan temel düşüncenin değiştirilmesi yoluyla gerçekleştirir. Bilişsel davranışçı yaklaşımların öfkenin, özellikle ifade biçimi üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Bu yönüyle öfkenin ifade edilme biçiminin, öğrenilmiş bir davranış olduğu görüşünde birleşirler (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999).

Bilişsel yaklaşımın önemli kuramcılarında biri olan Beck'e (1979) göre ise, klasik davranışçılar duygu ve davranışların açıklanmasını sadece uyarıcı tepki koşullanması modeliyle yapmışlar ve duygusal tepkileri dış uyarılara verilen bir tepki olarak açıklamışlardır. Klasik davranışçı yaklaşımın açıklamalarında düşüncelerin ve dış uyarıcıların birey tarafından anlamlandırılması süreçlerine yer verilmemektedir. Fakat Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey uyarıcı değildir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey, bireyin bu uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya verdiği anlamdır (Beck, 1979). Yine bu yaklaşımın önde gelen isimlerinden biri olan Ellis'in (1973), akılcı duygusal terapisine göre de bireyde öfke duygusu gibi olumsuz bir biçimde ifade edilme olasılığı bulunan duyguların yaşanmasına yol açan şey bireyin karşı karşıya kaldığı olay ya da durumlar değildir. Bu olay ve durumlara bireyin yüklemiş olduğu anlamlardır (Novaco,1975, Beck, 1995; Ddeffenbacher, 1999).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda bildirildiği gibi öfke duygusu içeren tepkilerin, bireyin olayları algılayış biçimiyle ilgili olduğunun vurgulanması öfke duygusunu anlamada ve onu denetim altına almada önemli kolaylıklar sağlamaktadır.

Öfke duygusu üzerinde öğrenme süreçlerinin daha çok önemli olduğunu vurgulayan açıklamalardan bir diğeri ise Sosyal Öğrenme Kuramıdır. *Sosyal Öğrenme Kuramına* göre davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlendiği davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık içeren bir davranışın ortaya konulmasını ise bireysel ve çevresel faktörler etkilemektedir. Gözlenmiş olan öfke davranışının ya da öğrenilmiş olan bir davranışın ortaya konulmasında, bireyin kendi benliğini algılayışı ve karşı karşıya olduğu durum ve diğer çevresel etmenler önemlidir. Birey bütün bu etmenleri değerlendirerek, öfke içerikli tepkilerini ortaya koyup koymamaya karar vermektedir. Bandura'ya göre, diğer bütün tepkilerde olduğu gibi birey, öfke ve saldırganlık içeren tepkilerini de ortaya koyarken, öz kontrol becerilerini ve (aynı zamanda durağan olmadığına inandığı) benlik algısını dikkate alarak, durumdan duruma değişiklik gösteren davranışlar gösterebilmektedir. Bu durum özellikle Bandura'nın saldırgan davranış ve öfke tepkilerinin ortaya konulmasıyla ilgili olarak yaptığı deneylerle de ortaya konulmuştur (Baron, Bryne, Kantovitz, 1981).

Yukarıda açıklanan kuramsal açıklamaların dışında genel olarak duygulara ve öfke duygusuna farklı bir bakış açısı sunan varoluşçu insancıl yaklaşım önem taşımaktadır. Bu yaklaşımın açıklamaları her ne kadar daha çok felsefi olsa da birçok uygulamada temel alınması bakımından önemli bir yere sahiptir.

Varoluşçu-insancı yaklaşıma göre, insan, kendi varlığının , ne yapmakta olduğunun ve kendisine neler olduğunun bilincinde olan bir varlıktır. Bunun sonucu olarak birey, kendisine ve çevresindeki olaylara ilişkin kararlar verme ve kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir (Geçtan,1988). Varoluşçu yaklaşımın önde gelen isimlerinden olan Fritz

Perls'e göre insan , çoğu kez başkalarına yansıttığı öfke gibi olumsuz duyguları da dahil, tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Birey, başkalarına yönelik öfke duygusunun eşlik ettiği eleştirici tutumlarını kabul etme sorumluluğunu üstlenmediği için, bu duygularını başkalarına yansıtır. Diğerlerinin öfkeli olduğuna inanır. Birey kendisinin değilmiş gibi yaşadığı öfke duygularını kendisine mal ettikçe zenginleşir. İnsan kendisini kendi dünyası içinde algılar. Bunu yapamadığı oranda' da Heidegger' in varoluş suçluluğu dediği olguyu yaşar (Geçtan,1990)

Birey merkezli yaklaşımın önde gelen ismi Rogers' e göre insan doğası doğuştan iyidir ve çevresiyle iyi ilişkiler kurabilir. İnsan yaşamı süresince karşılaştığı olumsuz koşullar sonucu, diğer insanlara karşı, öfkeli, bencil ve etkisiz tutumlar geliştirebilir. Birey çevresinden kendisine yönelen etkileri fark ettiğinde, otomatik tepkiler vermek yerine tepkilerini kendisi seçer. geliştirdiği amaçlar doğrultusunda da çevresini yönlendirir (Geçtan,1993).

Birey merkezli yaklaşıma göre öfke duygusu, bireyin yaşamında bir görevi vardır. Öfkenin bireyin yaşamında hangi işlevi yerine getirdiğinin anlaşılması önemlidir. Bu nedenle birey için öfkenin kendi yaşamındaki yerinin anlaşılması ve açıklığa kavuşturularak bireyin bunu fark etmesi gerekir. Birey merkezli yaklaşımda öfke duygusu ve bu duygunun sonucunda ortaya konulan tepkiler, benlik saygısının düşmesine yol açan incitici durumlara karşı verilen bir tepki olarak değerlendirilir (Ohrnstein, 1999).

Kuramsal yaklaşımların öfkeyi farklı yönleriyle ele almalarına karşın, öfkenin “içsel ya da dışsal uyaranlara karşı bireyin vermiş olduğu biyolojik, psikolojik ve sosyal bir tepki” olduğu görüşünde birleştikleri görülmektedir.

Öfkenin daha iyi anlaşılabilmesi ve açıklanabilmesi için çok sıklıkla bir arada kullanılan ve birbiriyile karıştırılan iki önemli kavramın karşılaştırılması gerekmektedir. Bu kavramlar öfke ve saldırganlık kavramlarıdır. Bu açıdan öfke ile saldırganlık ilişkisi, üzerinde durulması gereken önemli bir konudur.

Öfke ve Saldırganlık

Öfkeyi "benliğe zarar verme olasılığı bulunan durumlar karşısında duyulan saldırganlık tepkisi" (Hançerlioğlu, 1997) biçiminde ele alan genel bazı açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamalar incelendiğinde genellikle öfke duygusunun saldırganlıkla bir arada ele alındığı görülmektedir. Fakat son yıllarda öfke ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar ve yapılan kuramsal açıklamalar bu iki kavramın ayrı ayrı incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymuştur.

Öfke ve saldırganlık çok sıkça bir arada kullanılmasına ve biri diğerini çağrıştırmasına rağmen, bu iki kavram eş anlamlı kavramlar değildir. Öfke ortaya çıktığı anda, bazı bireyler tepkilerini fiziksel ya da sözlü saldırıda bulunarak ortaya koyarlar. Bazı bireyler ise öfkelendikleri zamanlarda, edilgen ve dolaylı saldırganlığı tercih ederler ya da geri çekilme davranışı sergileyebilirler. Bu durum, bireylerin "öfkelendikleri zamanlarda saldırganca davranışlarda bulunacakları" yargısının her zaman doğru olmadığını ortaya koyar. Öfke yaşantılarının sonucunda saldırganlığın ortaya çıkması beklenebilir, fakat öfke yaşantısı sonucunda saldırganlık tek seçenek değildir. Diğer davranış olasılıkları da bulunmaktadır. Bireyin, öfkelenildiği zaman nasıl hareket edeceği; *bireyin o anda içinde bulunduğu konumu, konuyla ilgili genel durum, kültürel normlar, öfkenin şiddeti, benzer durumla ilgili olarak geçirilen önceki yaşantılar, öfke öncesi bireyin içinde bulunduğu durum gibi* pek çok etmene bağlı olarak farklılık gösterir (Deffenbacher,1999; Dattilio ve Freeman 1994; Eckhardt ve Barbour 1997).

Deffenbacher(1999), Dattilio ve Freeman'ın (1994) açıklamaları ile Novaco'nun (1975); Öfkenin mutlaka beraberinde saldırganlığı getirmeyeceği yönündeki açıklamaları bir çok yönüyle benzerlik göstermektedir. Novaco' ya (1975) göre, Öfke bireylerde saldırganlığın dışında, psikosomatik ya da davranışsal olarak, çok geniş bir biçimde de ortaya çıkabilmektedir, örneğin; kas gerginliği, baş ağrısı, diş sıkma vb. gibi. Ayrıca öfkenin saldırganlığa yol

açıp açmayacağı, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcı etkenlerin özelliklerine, birey üzerindeki çevresel baskılara ve bireysel tercihlere göre değişebilmektedir.

Feindler bireyin öfkelendiği zaman karşısındakinin ona ne söylediğini dikkatli bir biçimde dinlemenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Öfke anında ise bireyin söylenenleri dinleme ve algılamasında bir düşmanlık filtresinin oluştuğunu ve bu filtreleme nedeniyle söylenenlerin çoğunluğunu olumsuz olarak algıladığını bildirmektedir. Bu olumsuz algılamaların da bireyin o anda ortaya koyacağı davranışı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir ((akt.Whithfield,1999). Öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi tartışmış olan Dykeman'e (1995) göre ise öfke, saldırganlığın biçim değiştirmiş bir halidir. Öfke, otomatik olarak saldırganlığa eşlik etmemesine rağmen çoğu zaman saldırganlığın sergilenmesinde önemli bir rol oynar.

Açıklamalardan da anlaşılacağı gibi öfke ve saldırganlık oldukça karmaşık ilişkiler örüntüsü ortaya koyan iki önemli kavramdır. Bu kavramlar arasındaki ilişkilerin ortaya konulması, incelenmeye değer önemli bir konudur. Saldırganlığın incelenmesinde bireylerde gözlenen temel iki tür saldırganlıktan söz edilmiştir. Bunlardan biri amaçsal saldırganlık diğeri ise araçsal saldırganlıktır. Saldırganlığın amaçsal ve araçsal olarak iki grupta ele alınması yapılan açıklamaları ve incelemeleri de kolaylaştırmaktadır. Öfkeyle ilgili olarak yapılmış olan bilimsel çalışmalar incelendiğinde, benzer bir yaklaşımla öfkenin de gruplanarak ele alındığı görülmektedir. Öfkenin gruplanarak ele alınması onun ortaya konma biçimine göre yapıldığı anlaşılmaktadır. Saldırganlığın ise daha çok ortaya konulmasındaki amaç (kasıt-niyet) temel alınarak gruplandırıldığı görülmektedir. Öfke duygusunun ortaya konulma biçimleri ve ayrıntıları ilgili başlık altında verildiğinden burada tekrar verilmesi gerekli görülmemiştir. Burada sadece saldırganlığın incelenmesi ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir. Saldırganlığın genel olarak iki grupta incelendiğinden bahsedilmiştir. Aşağıda bu gruplandırmalar incelenmektedir. Bu gruplama Dykeman (1995) ve Myers'in (1993)

belirttiğine göre; 1.Amaç olarak (düşmanlık içeren) saldırganlık 2.Araç olarak (düşmanlık içermeyen) saldırganlık biçimindedir.

1.Amaç olarak (düşmanlık içeren) saldırganlık: Bu saldırganlık türü düşmanca duygular içermektedir. Birey saldırgan davranışı karşısındakine düşmanca duygular hissederek gerçekleştirmektedir. Bireyi saldırgan bir biçimde davranma yönünde harekete geçiren şey düşmanlık ve karşısındakine zarar verme duygularıdır. Amaç olarak (düşmanlık içeren) saldırganlık fiziksel ya da sözlü olarak birine zarar verme amacını içeren davranışlar olarak görülür. Temel amacı incitmek olduğu için “amaçsal saldırganlık” ya da “düşmanlık içeren saldırganlık” olarak ta adlandırılmaktadır. Karşıdaki bireye zarar vermek ya da kurbanı incitmeye yönelik davranışlar olarak da tanımlanır.

2.Araç olarak (düşmanlık içermeyen) saldırganlık: Araç olarak saldırganlık ise düşmanca duyguların eşlik etmediği saldırgan tepkileri içermektedir. Araç olarak saldırganlık “Düşmanlık içermeyen saldırganlık” olarak ta adlandırılmaktadır. Bu saldırganlık türü tanım olarak; asıl amacı saldırgan olmayan ve karşıdaki bireyi incitmek için yapılmamış fakat, diğer amaçlara ulaşmaya çalışırken başkalarını inciten girişimler olarak tanımlanır. Saldırganlığı araç olarak seçmiş bir bireyin kurbanını incitme amacı bulunmamaktadır fakat diğer amaçlarına ulaşmak isterken karşısındakine saldırganca tepkilerde bulunmaktadır.

Öfkenin Türleri

Sürekli Öfke (Genel öfke)

Bireylerde, *genel olarak*, “*öfkelenmeye eğilimli olma durumu*” nu ifade eden sürekli öfke halidir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olduğundan dolayı herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bir bireyde, öfke çok çabuk ve

kolayca ortaya çıkabilir. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman spontan bir tepki halini almıştır. Örneğin; Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bir birey arabasıyla yolda giderken, kendisiyle aynı yönde giden ve onun bulunduğu şeritte onun önünde seyreden başka bir araca, sesli bir biçimde sözel olarak öfke tepkisini dile getirmeye hemen hazırdır.

Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Bu bireyler kendilerinin öfkelenmelerine engel olamazlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler öfkelerini kontrol etmede büyük zorluklar yaşayan bireylerdir. Bu bireyler öfkelerini ifade etmede genellikle işe yarayan, yeni ve farklı tepkilerin olduğunu kabul etmekten kaçınırlar. Ortaya koymuş oldukları tepkilerinin doğruluğunda ısrar ederler. Farklı tepkilerin daha işlevsel olduğunu kabul etmek ve bu farklı tepkileri ortaya koyma ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar.

Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bazı bireyler, birçok durumda, kendilerini öfkeliendiren şeyin ne olduğunu bilmediklerini ifade etmektedirler. Bazı durumlarda bu bireyler öfkeli oldukları halde, öfkeli olmadıklarını dahi iddia ederler. Bu durum onların genel yaşam tarzları haline gelmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyler bu durumu bir yaşam tarzı olarak benimsemiş ve davranışlarını ona göre düzenlemişlerdir. Aslında bu bireylerin yaşadıkları sürekli öfke durumu onların dünyaya duyduğu genel bir öfkenin ifadesidir (Lulofs ve Chan 2000).

Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ile ilgili bir kavramdır. Çok sık öfkelenen bireylerde öfkeli olma durumunun sürekli bir hal alması olarak ifade edilebilir. Çok sık bir biçimde öfkelenen ve bunu yaşamının tüm alanlarına yaygınlaştırmış olan bir bireyin öfkesinin sürekli olması, doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Spielberger'in de (1980) belirttiği gibi sürekli öfke, durumsal öfkenin, genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Akt Özer,1994b).

Durumsal Öfke

Durumsal öfke bireyde zamanla birlikte birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Öfkenin bu çeşidi genellikle ikincil bir duygu olarak adlandırılır. Durumsal öfke, görünürde öfke biçiminde sergilenmesine ve öyle adlandırılmasına karşın, aslında, bu duygunun temelinde bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, acı çekme, engellenme, incinme, karşılanmamış beklentiler vb süreçler bulunmaktadır (Lulofs ve Chan 2000).

Hocker ve Wilmot' e (1995) göre bireyin yaşadığı incinmişlik duygusu, ayrıca benlik saygısına yöneltilen bir tehdit ya da güvenliğinin tehlike altında olduğunu hissetmesi durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular, birincil duygulardır. Böyle bir durum karşısında yaşanan bu birincil duygunun ortaya çıkardığı ikincil duygu ise öfkedir (akt. Lulofs ve Chan 2000).

Yine öfkeye “süreklilik” ve “durumsallık” olmak üzere iki açıdan bakan araştırmacılar arasında önemli bir yere sahip olan Spielberger'de (1980) durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ya da haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi bireye özgü duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak ifade etmiştir (Akt Özer,1994b).

Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkması (öfkenin nedenleri)

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumlar farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde açıklanmaktadır. Bu bölümde farklı açıklamaları bulunan, bu araştırmacıların açıklamalarına yer verilerek tartışılmaktadır.

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları inceleyen ve genel bir sınıflandırma yapmış olan Deffenbacher (1999), öfkenin ortaya çıkışının

üç biçimde gerçekleşebileceğini ileri sürmektedir. Deffenbacher' e (1999) göre öfke yi ortaya çıkaran uyarıcıları üç grupta incelemek gerekir. Bu uyarıcılar aşağıdaki biçimde açıklanabilir;

1. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcılar nedeniyle ortaya çıkabilir:* Herhangi bir dış uyarıcı tarafından, bireyin amacına ya da isteğine ulaşmasının önlenmesi, herhangi bir iş için sırada uzun süre bekletilme, yoğun bir trafikte sıkışıp kalma ve ulaşacağı yere zamanında ulaşamama, yine başka birinin sert eleştirisine maruz kalma, konuşmalarının başka biri tarafından sık sık yarıda kesilmesi gibi davranışlarla karşı karşıya kalan birey öfkelenebilir. Bu başlık altında ele alınan dış uyarıcılar olarak ifade edilenler, sadece bireylerin karşılaştıkları olay ya da olgular değil, bireylerin çevrelerinde bulunan nesnelere de kapsamaktadır. Bu nesnelere bazı durumlarda dış uyarıcı olarak bireylerin öfkelenmelerine neden olabilirler. Örneğin; Bireyin bilgisayarının bozulması ya da acelesi olan bir bireyin arabasının çalışmaması bu bireyde öfke yaratabilir. Bunların tümü öfkeyi ortaya çıkaran dış uyarıcılar olarak ele alınabilir.

2. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların etkisiyle ortaya çıkabilir:* Bireyin o anda karşı karşıya kaldığı dış uyarıcıya ilişkin olarak kendi iç dünyasında, o uyarıcıya ilişkin, geçmişe ait çağrışımlar bireyde öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu durumun en açık örnekleri, travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülür. Bu bireylerin travmatik yaşantıya yol açan uyarıcılara benzer uyarıcılarla ya da o uyarıcıyı çağrıştıran farklı uyarıcılarla karşılaşması durumunda ortaya çıkan güçlü tepkilerinden bazıları, içinde öfke duygusunu barındırabilir. Öfkenin dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların etkisiyle ortaya çıkmasına, günlük yaşamdan da bir çok örnek verilebilir. Daha önceki yaşantılarından kocasına güvenini kaybetmiş olan bir kadının, kocası başka bir kadınla konuştuğu zaman şiddetli bir biçimde kıskançlık ve öfke yaşaması, Bu duruma örnek olarak verilebilir.

3. Diğer Bazı durumlarda öfke, *iç uyarıcıların* etkisiyle ortaya çıkar: Bireyde, iç uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan öfke, *düşünce ve duygularla*, harekete geçirilir: Örneğin bir birey bir süre beraber olup daha sonra ayrılmış olduğu eski eşini düşündüğünde öfkelenebilir. Bazı durumlarda öfke diğer duygular tarafından başlatılabilir. Birey yaptığı / yapacağı kötü bir işi düşünürken öfke duyabilir. Birey başka birinin kendisini eleştirisinden ve reddetmesinden korktuğu için öfke ya da savunma biçiminde tepkiler gösterebilir. Bu durumların her ikisinde de yaşanan öfke duygusu diğer duyguların tetiklemesiyle ortaya çıkmaktadır (Deffenbacher, 1999).

Deffenbacher'in (1999), öfkeyi ortaya çıkaran etmenler ve duygu durumlarının, sistemli bir biçimde sınıflamasını yapmış olduğu görülmektedir. Bu sınıflama incelendiğinde Deffenbacher'in(1999) öncelikle, *genel bir sınıflama* yaparak, daha sonra bu sınıflamaların içerisinde yer alabilecek özel durumları açıklama yoluna gittiği görülür. Deffenbacher'in (1999) sınıflamasının diğer önemli bir özelliği ise, bu sınıflamanın bireyde öfkeyi ortaya çıkaran *uyarıcıları*, özelliklerine göre sınıflandırmış olmasıdır. Fakat, öfkeyi ortaya çıkaran etmenler ve duygu durumlarının sınıflandırmasını daha özel bir biçimde Gazda (1995) tarafından yapılmış olduğu görülmektedir.

Gazda' ya (1995) göre bu etmenler aşağıda yer alan dört başlık altında sıralanır: Bu başlıklar altında öfkeyi ortaya çıkaran durumlar verilerek ayrıca bunların ne kadar geçerli olup olmadığı konusu da kısaca tartışılmıştır.

1.*Kayıplar*: Bireyin yaşamında önemli olan ve sevilen birinin ölümü, fiziksel bozukluklardan dolayı ortaya çıkan kayıplar, kişinin işini kaybetmesi gibi kayıp durumları bireyde, acı, üzüntü ve yas duygularının yaşanmasına yol açar. Bir kayıp durumu karşısında bireylerin yaşadıkları birincil duygular vardır. Bu birincil duyguların sonucu olarak bireylerde genellikle öfke duygusu ortaya çıkabilir. Fakat bir korku durumuyla karşı karşıya kalan bireyin yaşayacağı diğer duyguların olduğu gibi göstereceği başka birçok davranışın da bulunduğu unutulmamalıdır.

2.Tehditler-Korkular: Bireyin etkisinde kaldığı yasadışı olaylar, saldırıya uğraması, savaş ya da uzun süre işsiz kalma... gibi durumlardan kaynaklanan kaygı, korku ve güvensizlik duygularının bir sonucu olarak öfke duygusu yaşanabilir. Öfke konusunda yapılan açıklamalara bakıldığında, “*saldırıya uğramak ve tehdit edilmek öfkeye neden olur*” varsayımı en temel açıklamalardan biri olarak karşımıza çıkar. Fakat bu varsayımın çoğunlukla böyle olmadığı görülmektedir. Saldırı ve tehditler karşısında bireyler çok çeşitli tepkilerde bulunabilirler. Örneğin; birey fiziksel ya da sözlü bir saldırıya uğradığında öfkelenebilir ve karşı saldırıya geçebilir. Saldırıya uğramış birey şok olmuş ya da fiziksel bir mücadelede yenildikten sonra kendini sadece üzgün hissetmiş olabilir. Bu konu öfke ve saldırganlık başlığı altında ayrıca tartışılmaktadır.

3.Engellenme: Bireyin gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularının sonucu olarak öfke duygusu ortaya çıkar.

Fakat öfkeye neden olan etmenlerden biri olarak görülen engellenme konusunda “*engellenme öfkeye yol açar*” varsayımı dikkatli bir biçimde incelendiğinde , bu varsayımın her zaman geçerli olmadığı, sadece bazı sınırlı durumlarda geçerli olduğu görülmektedir (Gazda,1995)

4.Reddedilme: Öfke, bireyin başka biri tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı incinme, çöküntü ve değersizlik ve hayal kırıklığı duygularının sonucu olarak ortaya çıkabilir (Gazda,1995).

“Reddedilme öfkeye neden olur” yargısının da tartışılması gereken bir yargı olduğu açıktır. Ellis’ e (1962) göre, *reddedilme* sonucu yaşanan *hayal kırıklığı*’ na neden olan durumun (olayın) akılcı (mantıklı) olduğu doğrulanırsa, insanlar bu reddedilme durumuna öfkeyle karşılık vermeyeceklerdir. Örneğin; akşam evine geldiğinde yemeğin hazır olmadığını görüp, genellikle eşine öfkelenen bir koca, eşinin yemek hazırlamayacak kadar hasta olduğunu fark ederse öfke yaşamayacaktır (akt.Beck,1979). Bu

durumda öfkelenmeye neden olan durumlara, bireyin akılcı yaklaşım yaklaşmamasının da öfkenin ortaya çıkmasında etkili olacağı söylenebilir.

Yukarıda dört madde halinde sıralanan bu birincil duyguların, bazı bireylerde denetim altına alınması güçtür. Bu birincil duygular birçok bireyde, kolaylıkla öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Diğer yandan bu durumlar bazı bireylerde ise hiç bir öfke tepkisine yol açmazlar ya da öfkeye yol açsa bile bu bireyler bunu kolaylıkla denetim altına alabilirler (Gazda,1995).

Beck'e (1979) göre bireylerde öfkeye neden olabilecek durumlar *doğrudan* ya da *dolaylı* etkileriyle öfkeyi ortaya çıkarırlar. Beck'in yapmış olduğu açıklamalarında, bilişsel davranışçı yaklaşımı temel aldığı görülmektedir.

1. Öfkenin ortaya çıkmasına *doğrudan* etkide bulunan etmenler: Bireyin hoş olmayan yaşantılarla yüzleşmesi ve bu yaşantılarda rol alan asıl uyarıcının, bireyde hoş olmayan bir yaşantıya yol açması öfkenin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Bu asıl uyarıcı ise bir fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddetme, yoksun bırakma ya da bir karşı koyma olabilir. Bu durum bireyde öfke yaşanmasına neden olur. Çünkü bu uyarıcılar bireyin güvenliğini, ve gereksinimlerini gizlice tehdit eder. Bu uyarıcılar, birey tarafından doğrudan, kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehlike olarak algılanır.

Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunan bir diğer grup durum ise bireyin kendi haklarına doğrudan saldırı olarak yorumladığı komutlar ve sınırlamalardır. Otorite durumunda olan kişi tarafından yapılan bir sınırlama ya da yasaklanmış bir etkinlik, yasaklamadan etkilenen bireyde öfke yaratabilir.

Öfkenin ortaya çıkmasına *doğrudan* etkide bulunabilecek durumlara örnek olarak; bir genç yetişkinin herhangi bir fiziksel saldırıya uğraması, bir öğrencinin öğretmeni tarafından, derste birkaç arkadaşıyla beraber ısıklık çaldığı için azarlanması, Bilet için sırada bekleyen bir tiyatro severin bileti almasına, arkasından iterek engel olunması, Bireyin sevgilisi tarafından reddedilmesi, İstemediği halde bir çocuğun oyuncaklarını kardeşiyle paylaşarak birlikte oynamasının istenmesi, yeni bir politika üretmeye çalışan bir grup üyesinin diğer bir üye tarafından engellenmesi... biçiminde sıralanabilir.

2. Öfkenin ortaya çıkmasına *dolaylı* yoldan etkide bulunan etmenler: Bu dolaylı etmenler ise bireyin kendisinden kaynaklanan ya da diğerleri tarafından yöneltilen uyarıcıların karşılıklı etkileşimini içermektedir. Özellikle bireye başkaları tarafından yöneltilen birçok davranış vardır ki bunlar ilk bakışta doğrudan bir saldırı olarak algılanmazlar. Bireye yöneltilen bu davranışların her birinin anlamlandırılması, bireyin bu durumları kendisine bir saldırı olarak algılayıp algılamamasına bağlıdır. Başkaları tarafından kendisine yöneltilen bu davranışların sonucunda, kendi benlik değerinin düştüğünü algılaması da öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerden biri olarak görülür.

Beck' in (1979) söz ettiği bu dolaylı etki durumlarına örnek olarak: Bireyin düzenlediği bir partiye davet ettiği misafirin, kendisine karşı dolaylı yollarla bilgiçlik taslaması ev sahibini incitilmiş hissettirebilir. Bir arkadaşlarının işindeki başarılarıyla ilgili anlattığı başarı öykülerinin dinleyenlerde uyandırdığı duygular öfkeye dönüşebilir. Kız arkadaşının başka bir erkekle neşeli bir biçimde sohbet ettiğini gören bir gencin hissettikleri öfkeye dönüşebilir. Güzel hazırlanmış bir kahvaltı beklerken birkaç şeyle idare etmek zorunda kalan kişinin eşine kırılması...verilebilir. Ayrıca Beck'e (1979) göre bireyin yapılan herhangi bir davranışı (gerçekte bir tehdit olmadığı halde) *varsayımsal* olarak kendisine tehdit biçiminde algılaması da bireyde öfkeye yol açabilmektedir. Bu durum şu örneklerle açıklanabilir; Duruşunda geçen bir motorlu aracı uzaktan gören yayanın öfkelenmesi. Sofrada yemek yeme kurallarına uymayan çocuklarına sinirlenen ana -

babanın öfkelenmesi. Kendini bir yasaya ya da bu yasada yer alan bir uygulamaya adanmış bir kişinin binlerce mil uzakta bir ihlalin işlendiğini duyduğunda, öfkelenmesi vb gibi.

Bu açıklamalardan da görüldüğü gibi Beck' in ikinci grup olarak değerlendirdiği bu olayların hiç biri bireye karşı kesin ve doğrudan bir tehdit oluşturmaz, fakat birey bu durumlar karşısında doğrudan bir saldırıya uğramış gibi tepki verebilir. Örneğin ; yayanın hız yapana öfkesini, “o sırada caddeden karşıya geçen ben olabilirdim ya da gelecekte böyle bir durumla ben karşılaşabilirim” biçiminde açıklaması. *Varsayımsal tehditlerin* ortaya çıkardığı öfke durumunun insan ilişkilerindeki anlaşmazlıktaki payı oldukça yüksektir (Beck,1979).

Lewis ve Michalson'un (1983) öfkeyi ortaya çıkaran etmenler olarak belirttikleri durumlar incelendiğinde bu durumların diğer sınıflamalardan çok daha özel durumlar olarak belirttikleri görülmektedir. Bu yönüyle Lewis ve Michalson'un (1983) sınıflamaları Gazda (1995) tarafından belirtilmiş olan sınıflamayla benzerlikler göstermektedir. Lewis ve Michalson'a (1983) göre öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilecek dört etken şu biçimde sıralanabilir; (1) Fiziksel saldırıya maruz kalma. (2) Sözel bir çatışma ortamında bulunma. Örneğin alay edilme. (3) Reddedilme. Diğerleri tarafından değerli olmadığı mesajlarının verilmesi ya da bireyin kendisini böyle bir algıya sahip olması. (4) Emir ve yaptırımlara boyun eğme zorunda kalma. Bireye istemediği bir şeyi yapması yönünde baskı ya da zor kullanılması gibi.

Spielberger'e (1980) göre ise öfke duygusunun temelinde, “başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması” gibi bir düşünce biçimine de rastlanmıştır. Bireyin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kendi mutluluğunu engellediğine inanması ve ilişkilerinin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimleri, öfkenin ortaya çıkmasına kolaylaştırdığını ileri sürülmektedir (akt.Özer, 1994a).

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı gibi öfke duygusunun ortaya çıkmasında etkili olabilecek birçok etmen sayılabilir fakat burada en önemli sayılan sınıflamalara yer verilmektedir. Bu sınıflamalar incelendiğinde öfke duygusunu temelinde hangi etmen bulunursa bulunsun Lulofs ve Chann'ın (2000) açıklamaları başka bir tartışmayı da beraberinde getirmektedir. Onlara göre; Öfke duygusu bireyde var olan denge durumunun bozulmasının sonucunda ortaya çıkar. Öfkenin sözel ve fiziksel tepkilerle ya da zihinsel süreçlerde nasıl bir ifade bulacağı önemlidir. Bu nedenledir ki bilişsel süreçler öfkenin en iyi kontrol edileceği yerdir. Örneğin;Bireyin beklediği biri geç kaldığı zaman, bireyin hayal kırıklığı yaşadığı bir durumda ya da başka biri tarafından incitilmiş olan bireyin bu durumlar karşısında nasıl tepkide bulunacağı tamamen onun bilişsel süreçleriyle ilgilidir. Bu durumlara bireyin getireceği yorum ve açıklamalar bireyin öfkelenip öfkelenmeyeceğini ya da nasıl öfkelenildiğini ve öfkesini nasıl ifade edeceğini belirleyecektir. Başka biri tarafından incitilen birey bu kişinin davranışlarının arkasında başka bir şeyler olabileceğini düşünmesi onun vereceği tepkinin niteliği üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin bu davranışa vereceği tepkisinde, bu davranışa ya da davranışı yapan bireye yönelik olarak yaptığı yüklemeler oldukça etkili olmaktadır. Eğer birey karşı karşıya kaldığı bu davranışın gerçekten kendisini incitmek amacıyla yapıldığı kanısına varırsa vereceği tepki büyük olasılıkla öfke tepkisi olacaktır.

Öfkenin fiziksel olarak nasıl ifadesini bulduğu sorusu da yanıtlanması gereken ikinci önemli sorudur. Öfke genel olarak bedensel bir stres yaratır. Bu stresin sonucunda bireyde kalp atışları hızlanır, terleme meydana gelir, nefes alışverişi hızlanır, kaslar gerginleşir. Fakat çoğu zaman birey kendisinde ortaya çıkan bu değişimleri fark etmeyebilir. Eğer bireyde bu değişimler ortaya çıkıyorsa, bu değişimleri fark etsin ya da etmesin, bunlar o bireyin öfkelenmekte olduğunun işaretidir. İnsanlar genellikle başkalarının davranışlarına, kendi davranışlarına baktıkları pencereden değil de farklı bir pencereden bakma eğilimindedirler. Birey kendi hatalı davranışlarına göz yumarken diğerlerinin davranışlarına ise kasıt, hata ve ihmal olduğu yüklemelerini yapar. Diğerlerinin davranışlarından dolayı incinen birey bu

davranışı yapanın iyi niyetli olabileceği olasılığını tamamen bir kenara itebilmektedir. Bu da onların öfke yaşayıp yaşamamalarını ve aynı zamanda öfke ifade tarzlarını da (biçimlerini) etkilemektedir (Lulofs ve Chan 2000).

Öfke duygusunun anlaşılması ve denetim altına alınmasında önemli bir aşamada, bireyin yaşamakta olduğu öfke duygusunu nasıl ortaya koyduğunun bilinmesidir. Bu nedenle öfke ifade tarzlarına (biçimine) ilişkin açıklamalar önem kazanmaktadır. Bu nedenle aşağıda öfke ifade tarzlarına (biçimine) ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Öfke İfade Tarzları (Biçimleri)

İnsanlar öfke tepkilerini farklı bir biçimde gösterebilirler. Literatür incelendiğinde öfke ifade tarzlarının sınıflandırılmasının genellikle üç biçimde yapıldığı görülmektedir. Bunlar 1. İçe yönelik öfke (öfkenin içe yönelmesi)

2. Dışa yönelik öfke (öfkenin dışa yönelmesi) ve 3. Öfkenin kontrol edilmesi (kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) biçiminde sınıflanabilir.

1. İçe yönelik öfke (Öfkenin içe yönelmesi): Westermayer'e (2001) göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Bu nedenle öfke duygusu işlevsel olmayan bir şey değildir. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun içe atılması ya da bireyin kendine yönelmesidir.

Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Çünkü bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karşılarındaki kişinin onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları vakit, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar. Fakat bu bireyler bu durumun önemini ve verecekleri tepkiyi uzun süre düşünürler. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar. Buna gereksinim duyar (Lulofs ve Chan 2000).

Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu insanlar, kendi içlerinde sahip oldukları kural ve ölçütler nedeniyle, yaşadıkları bu öfkelerini açıkça ifade etmelerine engel koymaktadırlar. Bu durum aslında aşırı bir öz disiplin sorununun varlığına da işaret edebilir. Çünkü ifade edilmeyen öfke duygusu ya da açığa vurulmayan öfke duygusu biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke duygusu bireyde fizyolojik etkiler meydana getirerek fiziksel sağlık problemlerinin doğmasına da neden olabilir. Yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları gibi. Ayrıca bu bireylerin sigara içme davranışlarındaki yoğunluk dikkat çekicidir. Bununla bağlantılı olarak kalp ve damar hastalıkları oranının artması kaçınılmazdır. Ayrıca açığa vurulmayan öfke duygusu bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmeyen bireyler için öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir. Daha sonrada kendilerine koymuş oldukları hangi engelin, onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermediğini tanılamaları (fark etmeleri) gerekmektedir. Bu aşamadan sonra ise bu bireylerin, öfkelerini ifade edebilmeleri için uygun bir yolun bulunması gerekmektedir (Gentry, 2000, Westermayer 2001).

Fizyolojik bakımdan en iyi olan şey bireyin yaşamakta olduğu gerginliği hemen ve doğrudan doğruya gidermesidir. Bunu başaramadığında bu gerginliği dolaylı yollardan gidermeye çalışır. Bu dolaylı yollardan giderilmeye çalışılan gerginlik çoğu zaman öfke biçiminde kendisini gösterir. Fakat genellikle bu öfke yaşantısının, öfkeye neden olan durumla bağlantısını kurmak ise zordur (Cole ve Morgan 2001).

İçe yönelik öfke çoğu zaman bireylerde, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ergen intiharlarında öfkenin rol oynadığı şüphesizdir. Ayrıca öfke düzeyinin yüksek olması adam öldürmeye yatkınlığı da beraberinde getirmektedir (Gentry,2000). Tarvis (1989), öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Ona göre öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp

hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Öfkenin bastırılması ile bu rahatsızlıklar arasında bir ilişkinin olduğunu kabul etmekte fakat bu ilişkinin çok güçlü olmadığını da tartışmaktadır.

2. Dışa yönelik Öfke (Öfkenin dışa yönelmesi): Öfkeleri dışa yönelik bireyler öfkelerini sıkça sözel olarak ifade edebilen bireylerdir. Fakat bu bireylerin öfkelerini ifade edişleri bir volkanın patlamasını andırır. Öfkeleri dışa yönelik olan bireyler, öfkelerini kontrolsüz bir biçimde dışarıya salıveren bireylerdir. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin, öfkelerini dışarıya kontrolsüz bir biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır. Dışa yönelik öfkeye sahip bireyler enerjilerini içlerinde tutmak yerine dışarıya bırakmayı seçmektedirler. Eğer bu bireyler öfke duygularını bu biçimde kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle insanlar arası ilişkilerinde zor durumlar yaşayacak, toplum ve topluluklardan dışlanma durumunda kalacaklardır (Lulofs ve Chan 2000).

Öfkeleri dışa yönelik bireyler çoğu zaman zorbaca davranışlar sergileyerek başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranırlar. Bu bireylere önerilen, spor etkinlikleri kapsamında bazı fiziksel egzersizleri öfkelerinin odak noktası yaparak öfkelerinin ifade edilmesini kolaylaştırmaktır. Ev işleri, temizlikle ilgili işler, sanat uğraşları ve müzik, dışa yönelik öfkenin uygun yollarla ifade edilmesine yardımcı olabilir (Lulofs ve Chan 2000).

Geçtan'a (1997) göre kontrolsüz bir biçimde dışa yöneltilen öfke tepkileri, sadece o anda bireyde var olan gerilimin boşalmasına yardım etmektedir. Birey, ortaya koymuş olduğu bu tepkilerinden dolayı yeniden öfke yaşamasını ya da kendisini suçlu hissetmesini engelleyemez.

3. Öfkenin Kontrol Edilmesi. (Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi- öfke yönetimi) Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan birisidir.

Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı çok ani olmakta ve ortaya çıktıktan sonrada çok kısa bir sürede şiddeti artmaktadır (Westermayer, 2001).

Lulofs ve Chann'a (2000) göre öfkenin kontrol edilmesi diğer iki öfke ifade biçiminden (içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkeden) farklı olarak öfkenin sıklığının azaltılması ve daha az saldırganca ifade edilmesini içerir. Öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin ifade edilemeyeceği anlamına gelmez. Bireyin kendisine "öfkem yasal mı?" ya da "öfkeme şu anda yer var mı?" diye sorması benzer bir biçimde "şu anda gerçekten susamış mıyım?", "su içmeye şu anda gerçekten gerek var mı?" sorusuyla aynı anlama gelmektedir. Bu durumda bireyin öfkenin ne olduğunu anlaması ve onu nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkeyle başa çıkmada; öfke yaratan duruma karşı verilen tepkinin olumsuz olmasından çok olumlu olması önemlidir.

Öfkenin kontrol edilmesinde farklı psikoterapi yaklaşımları değişik klinik uygulama yöntemlerine öncelik verseler de bu yaklaşımların tümü öfkeyi başlatıcı iç ve dış etmenlerin, denetim altına alınması üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Ayrıca psikoterapi yaklaşımları öfkenin, ifade edilmesi gereken bir duygu olduğu noktasında da birleşmektedirler. Bu nedenle danışmaya gelen bir danışanın danışma ortamını, yaşamakta olduğu öfke duygularını ifade edebileceği, rahat, sıcak ve güvenli bir yer olarak algılamasının önemi büyüktür (Norcross,1999).

Öfke ile ilgili çağdaş açıklamalar öfkenin içte tutulmamasını ve ifade edilmesinin gerektiğini öne sürmektedirler. Bu yolla öfkenin azalacağını bildirmektedirler. Fakat Tarvis (1989), öfkeyi ifade etmenin de faydalarının abartıldığı görüşündedir. Ona göre "öfkenin mutlaka ifade edilmesi gerekir" yönündeki açıklamalar sosyal çevre ve içinde bulunulan sosyal koşulları, aynı zamanda öfkenin doğuracağı sonuçları göz ardı etme eğiliminde olan açıklamalardır. Tarvis (1989), "eğer öfkesini ifade etmesi, başka bir bireyin kendisine bağırmasına neden olacaksa, bu durum öfkesini ifade eden bireyin kalp ve damar hastalığı yaşamayacağı anlamına mı gelir?" sorusuyla da bu görüşünü desteklemektedir.

Tarvis'in (1989) açıklamalarından da anlaşıldığı gibi bireylerin öfkelerini nasıl, nerede ve kime ifade ettikleri önemlidir. Bireyler öfkelerini kendilerine ve diğer insanlara ya da dış çevreye zarar vermeden ifade etmeyi öğrenirlerse, bu sorununda biraz çözüme kavuşacağı açıktır.

Yukarıda öfke ifade tarzları açıklanırken bireylerin öfkelerini içe yönelterek bastırma ya da kontrolsüz bir biçimde dışarıya yöneltmeleri sonucunda ortaya çıkma olasılığı bulunan sonuçlar da kısaca vurgulanmıştır. Fakat bu sonuçların daha geniş bir biçimde incelenmesi gerekir. Bu nedenle aşağıda öfke duygusunun kontrolsüz bir biçimde yaşanmasının doğuracağı olası sonuçlar üzerinde durulmuştur.

Öfke duygusu ve etkileri

Öfke duygusunun fizyolojik etkileri. Öfke duygusunun fizyolojik bileşenleri doğrudan bireyin biyolojik durumuyla ilgilidir. Öfke duygusunun yaşanmasıyla ilgili olarak bireylerde genel olarak görülen fizyolojik belirtiler, kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, deri sıcaklığının artması biçiminde ortaya çıkmaktadır. Öfke duygusunun yaşanması anında ortaya çıkan bu belirtiler incelendiğinde bireysel farklılıkların da baskın olduğu görülür (Gentry,2000).

Köknel' in (1987) belirttiğine göre, eğer organizma, herhangi bir durumun kendisine zarar gelebileceğini algılayarsa, bu durum karşısında organizmada, kalp vuruş sayısının artması, kan basıncının yükselmesi, solunum sayısının artması, kas geriliminin artması, sindirim sisteminin çalışmayı yavaşlatması, depolanmış şekerin ve yağın kana geçmesi, ağzın ve boğazın kuruması ve ellerde terleme ya da titreme gibi tepkiler ortaya çıkar.

Durummond (1997) yaptığı bir araştırmada öfke yaratan durumlar karşısında bireylerde ortaya çıkan yüz kızarması ve rengin soluklaşması biçimindeki tepkilerin bireyin yaşadığı duygularla ilgili ipucu verebileceğini bildirmektedir. Yüzde meydana gelen kızarıklığın daha çok öfkenin kontrol

edilmeye çalışıldığı durumlarda, Rengin soluklaşmasının ise yüksek düzeyde acı çekme ve aşırı derecede öfkelenme durumlarında gözlendiğini ifade etmiştir. Bunun yanında bu tepkilerin daha çok bireysel olduğunun da göz önünden bulundurulması gerektiğini ifade etmiştir. Bu nedenle bu tepkilerden herhangi birisi üzerinden bireyin yaşamakta olduğu duygunun çıkarsaması ile ilgili bir genelleme yapılmasının doğru olmayacağını ifade etmektedir. (Durummond 1997).

Öfke duygusunun yaşanması anında bireylerde ortaya çıkan bu tepkilerin organizma üzerinde önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu etkilerden önemli görülenler aşağıda incelenmiştir.

Öfke duygusu ve hipertansiyon. Son yıllarda öfkenin yanlış ifade edilmesinin dolaşım sistemi üzerinde etkili olduğu ve yüksek kan basıncına yol açtığı ileri sürülmekte ve bu görüş araştırmalarla da desteklenmektedir. 1939 yılında Franz Aleksander, hipertansiyon hastalarının, öfke duygularını ifade etmeyle ilgili bir sorunlarının olabileceğini ileri sürerek, bu hastaların öfkelerini ifade etmedeki yetersizliklerine işaret etmiştir. Öfke duygusunu ifade etmedeki bu yetersizliğin hipertansiyon hastalarında kronik bir biçimde sempatik sinir sistemini harekete geçirdiği ve yüksek kan basıncına yol açtığını tartışmaya başlamıştır. Hamilton (1942), içe atılan öfkenin hipertansiyonla ilişkili olduğunu, yapmış olduğu bir araştırmayla ortaya koymuştur. Dimsdale (1982), yüksek kan basıncıyla öfkenin bastırılması arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, yapmış olduğu bir araştırmayla ortaya koyan diğer bir araştırmacıdır. Bu araştırmaların yanı sıra, yüksek kan basıncı ve öfkenin bastırılması arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların tümü yüksek kan basıncıyla bastırılmış öfke arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymaktadır (McKay & Rogers 2000).

Öfke ifade tarzı ile hipertansiyon arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına yönelik yapılan araştırmalardan farklı sonuçlarda elde edilmiştir. Bu araştırmaların çoğunluğu öfkenin bastırılmasının kan basıncını yükselttiği

yönünde bulguları ortaya koymuşlardır. Özellikle psikodinamik yaklaşıma dayalı bu hipotezi destekleyen çalışmaların olduğu gibi öfkenin bastırılmayıp ifade edilmesi durumunda da kan basıncını yükseltici bir rol oynadığını destekleyen araştırmalarda bulunmaktadır. Bongard, S., Absi, M. (2003) tarafından yapılan bir çalışma, ev ve işyeri ortamında dışa yönelik olarak ifade edilen öfkenin kan basıncını artırdığı sonucunu ortaya koymuştur .

Sonuçta yanlış ifade edilmesi durumunda öfke duygusunun (ister içe yöneltilsin ister kontrolsüz bir biçimde dışa yöneltilsin), kan basıncını olumsuz etkilediği yapılan araştırmalarla ortaya konulduğu görülmektedir.

Öfke duygusu ve kalp damar hastalıkları. Kronik öfke yaşayan bireylerde kalp hastalıkları erken yaşlarda başladığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Grunbaum ve arkadaşları (1977) çocuklarda ve ergenlerde, kronik öfke ile kalp hastalıkları arasında ilişkiyi araştırmışlar ve bu araştırmanın sonucunda, kronik öfke ile kalp hastalıklarının çok yüksek bir ilişki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır (McKay & Rogers 2000; Burns, Evon & Saloum 1999).

Kalp hastalıklarıyla öfke arasındaki ilişkinin ortaya konulmasını amaçlayan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, öfke düzeyinin yüksek olması insanların yaşam sürelerinin kısalmasına yol açmaktadır. Öfke düzeyi yüksek bireylerin kalp krizi geçirme riskinin, öfke düzeyleri düşük bireylere oranla % 60 daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. İzleme çalışması niteliğinde gerçekleştirilen bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, öfke düzeyleri yüksek olan kalp hastalarının, diğer bireylere oranla daha fazla sigara içtikleri, kilo artışlarının daha fazla olduğu ve alkol tüketme oranlarının da daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bütün bu etmenler bir araya geldiğinde, bu bireylerin kalp krizi yaşama olasılıkları ve bu krizlerin ölümle sonuçlanması oranı artmaktadır (Gentry,2000).

Öfke kalp damarlarında bulunması gereken kan miktarının azalmasına ve kalp damarlarını kanla beslenmesini engellemektedir. Öfkenin bu etkisi, sigaranın kalp üzerindeki etkisiyle benzeştiği görülmektedir. Öfkenin yol açtığı kalp krizleri genellikle öfke yaşantısından iki saat sonra ve ani bir biçimde meydana gelmektedir (Gentry,2000). Yine benzer bir çalışmada Kawachi (1996), 1.305 denek üzerinde yaptığı altı yıllık bir izleme çalışmasında, bastırılmış öfke düzeylerinin yüksek olduğu bireylerde kalp hastalığı riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Öfke duygusunun diğer etkileri. Öfke duygusunun bireylerin sosyal yaşamlarında, eğitim yaşantılarında, evlilik yaşamlarında ve anne babalık görevlerini yerine getirmede ve mesleki yaşamda önemli etkileri vardır.

Gentry'in (2000) bildirdiğine göre Dr. Glen Elder'in yapmış olduğu bir araştırmada öfke düzeyleri yüksek bireyler on yaşından kırk yaşına kadar izlenmiştir. Bu çalışma sonucunda öfkeli bireylerin, eğitim yaşamlarını erken yaşta terk ettikleri ve hemen bir işte çalışmaya başladıkları saptanmıştır. Fakat bu bireylerin çalıştıkları işte düşük statüde ve düşük ücretle çalıştıkları, ayrıca çalıştıkları işlerdeki sürekliliğinde düşük olduğu görülmüştür. Bu bireylerin aile ve evlilik yaşamlarının da düzensiz olduğu, eşleriyle daha yoğun bir çatışma içerisine girdikleri, çocukları için görev ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri, onları ihmal ettikleri, çocuklarını istismar ettikleri ve bu bireylerde boşanmaların daha fazla olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Gentry,2000).

Öfke yaşantılarının birçok yönüyle psikopatoloji ile ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle depresyonla öfkenin ilişkisi çok karmaşık bir örüntü göstermektedir (Tarvis, 1989). Ayrıca öfke vücutta oluşan birçok tümör oluşumuyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Tangeny (1996) öfkenin yapıcı ve yıkıcı etkilerinden söz etmektedir. Öfkenin yıkıcı etkileri genellikle öfkenin bastırılması durumunda ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bastırılmış öfke ile

depresyonun ilişkisi klinik çalışmalarla da ortaya konulmuştur (Allan ve Gilbert, 2002).

Öfke ile ilgili bilgi toplama yolları

Öfke kontrolüne yönelik olarak yapılan bir çalışmada öncelikli olarak bireyin, öfke yaratan uyarımları algılaması ve tanınması önem taşımaktadır. Bireylere öfke kontrolüne yönelik olarak verilen eğitimlerde, öfkeyi uyaran etkenler ortaya konularak, bunların etkilerinin birey tarafından anlaşılması ve etkisiz hale getirilmesi gerekmektedir. Bireyin bu uyarıcıların kendisi üzerinde yarattığı etkilerini denetim altına alması ya da etkisiz bırakabilmesi için kendisinde var olan baş etme kaynaklarının (yeteneğinin) belirlenmesi gerekmektedir (Beck,1979). Öfkenin kontrol edilmesi çalışmalarında bireyin kişiliği ile ilgili bilgi edinmek önemlidir (Deffenbacher,1999).

Öfke kontrolüne yönelik çalışmalarda, öfke duygusu ve öfke duygusunu yaşayan birey ile ilgili ne kadar fazla bilgi elde edilirse uygulamaların da o kadar başarılı olacağı bilinmektedir. Elde edilecek olan bilgiler, bireyin genel kişilik örüntüsü ile ilgili bilgileri ya da sadece öfke durumuyla ilgili bilgileri içerebilmektedir. Bu nedenle bu başlık altında öfke duygusu ve öfke öfkeli bireylerle ilgili bilgi toplama yolları incelenmektedir. Mayne ve Ambraso'ya (1999) göre öfke ile ilgili olarak toplanacak bilgiler üç şekilde elde edilerek değerlendirilir. Bunlar 1. Bireyin kendisinden alınan bilgiler, 2. Bireyin başkaları tarafından gözlenmesi yoluyla elde edilen bilgiler, 3. Bireyin psiko-fizyolojik kayıtlarından elde edilen bilgilerdir. Toplanan bilgilerin birden fazla kaynaktan elde edilmesi önemlidir.

1. Bireyin Kendisinden Alınan Bilgiler. Bireyin kendisini ifade etmesi sonucunda kendisi ve yaşadığı öfke duygusuyla ilgili olarak elde edilen bilgileri içermektedir. Spielberger ve arkadaşları tarafından bu amaçla hazırlanmış olan "durumluk ve sürekli öfke- öfke ifade tarzı ölçekleri" sıkça kullanılan bilgi toplama araçlarından biridir.

2. Bireyin Başkaları Tarafından Gözlenmesi Yoluyla Elde Edilen Bilgiler. Bireyin doğrudan ya da dolaylı yöntemlerle gözlenmesi yoluyla onun öfke davranışlarıyla ilgili bilgi toplanabilir. Güçlü duyguların yüze yansması engellenememektedir. Uygulama anında danışman ilk olarak danışanın yüz ifadelerinde, öfkenin belirtilerine dikkat eder ve bireyinde bu ipuçlarını fark etmesine yardımcı olur. Danışman danışma oturumlarında öfkeyi doğrudan da gözleyebilir fakat bu gözlenen durum gerçek yaşamdaki ile farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle bireyle ilgili olarak diğer bireylerinde farklı ortamlarda gözlemiş oldukları öfke yaşantıları önemli bilgi kaynaklarıdır.

3. Bireyin Psiko-Fizyolojik Kayıtlarından Elde Edilen Bilgiler. Biyolojik geri iletimler (Biofeedback) ve psiko-fizyolojik kayıtların öfkeyi değerlendirmede çok önemli bir yeri vardır. Örneğin, bireyin psiko fizyolojik kayıtlarından elde edilmiş olan bilgiler temel alınarak bunların bireyle tartışılması da öfke kontrolünde kullanılabilir. Bu durumda öfkenin kalp-damar hastalıkları ve diğer psikosomatik bozukluklarla yakından ilgili olduğu danışan tarafından bilinmelidir.

Öfkenin Kontrol Edilmesini Zorlaştıran Etmenler

Foreman (1980) , Dodge ve Frame (1982), Lonchman (1984) ve Wayland (1991) gibi birçok araştırmacı öfkenin kontrolünü zorlaştıran etmenler ile düşüncedeki yanıtlar arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Düşüncedeki yanlışlıkları ise şu biçimde sıralamışlardır (akt.Westermayer, 2001)

Bilişsel bozukluklar : Öfke denetiminde sorun yaşayan bireyler, öfke yaratan durumlar karşısında yetersiz derecede bir uyum tepkisi göstermektedirler. Araştırmalara göre, öfkeli insanlara, öfkeli oldukları durumlarda nasıl bir çözüm yolu izledikleri sorulduğunda, öfke problemi olmayan bireylere oranla bu bireylerin daha sert ifadeleri çözüm yolu olarak

seçtikleri görülmüştür. Bu durum onların daha saldırgan tepkiler ortaya koyma eğilimi gösterdiklerine işaret etmektedir.

Yanlış kestirimlerde bulunmak : Öfke kontrol problemi yaşayan bireyler, bir durum karşısında öfke yaratacak herhangi bir şey bulunmamasına karşın, birtakım yanlış yorumlamalar ya da yanlış çıkarımlarda bulunmaları nedeniyle, öfke yaşayabilirler. Bu bireyler karşısındaki ile mücadeleye ve tartışmaya hazır bir biçimde her an tetikte beklerler. Bu durum nedeniyle bu bireyler, karşılaştıkları durumların bütünü yerine sadece bir bölümüyle ilgilenmekte ve bu da onların yanlış çıkarsamalarda bulunmalarına yol açmaktadır (Gentry, 2000).

Katı inançlar : Öfke kontrol sorunu yaşayan bireyler genellikle sabit, değişmez ve katı inançlara sahiptirler. Bu katı inançlara bazı örnekler verecek olursak, Örneğin “eğer birisi hak etmişse ona düşmanca saldırmak gerekir”, “insanların büyük bir bölümü aptaldır ve onlara karşı güç kullanmak bir gerekliliktir” gibi inançlardır. Bu inançların yaşanan öfkeyle bağlantısını görebilmek zor değildir. Aralarında sıkı bir ilişki bulunmaktadır (Gentry, 2000; Westermayer, 2001).

Bir davranışta bulunmadan önce zorlukla karşılaşacağını sezinlemek: Herhangi bir öfke sorunu yaşamayan bireyler öfke yaratan durum karşısında nasıl tepkide bulunacaklarını ve öfkelerini nasıl kontrol edeceklerini bilirler. Öfke sorunu yaşayan bireyler ise böyle bir durum karşısında verecekleri tepkileri önceden düşünmeden hemen ortaya koyma eğilimindedirler. Düşünmeden yapılan bu davranışlar da onların sorun yaşamaları olasılığını yükseltmektedir (Westermayer, 2001)

Suçlama, suçlayıcı tavır içerisinde olma: Birey yaşam olayları karşısındaki başarısızlıklarından ve yaşadığı stersten dolayı başkalarını sorumlu tutar. Bu bireyler yaşadıklarının suçlusunu olarak başkalarını sorumlu tutma gibi bir tavır içerisine girerler. Örneğin katılması gereken bir toplantıya katılmamasının sorumlusu olarak eşine yada çocuğuna şöyle bir suçlamada

bulunabilir "bütün gün seninle uğraşmak zorunda kaldım ve yetişmem gereken bir toplantıya senin yüzünden geç kaldım" gibi.

Felaketleştirme, büyütme: Bu bireyler hoş gitmeyen bir durumla karşılaştıklarında bu durumu her şeyin sonu olarak bir felaketmiş gibi algılayıp değerlendirme eğilimindedirler. Onlara göre yaşanan durum tamamen bir felakettir, karşılarındaki bireyin davranışlarını değerlendirirken "bunu nasıl yapar?" sorusunu sürekli bir biçimde düşüncelerinde çevirir dururlar ve bu sorunun onlar için yanıtı yoktur.

Öfkeyi alevlendirici tarzda olumsuz etiketleme ve aşırı genelleme: Yaşanan bir durumla ilgili olarak aşırı genellemelerde bulunmak ve bu duruma kendisinde öfke yaratacak bir biçimde olumsuz bir etiket vurmak, yaşanan olayla orantısız bir duygusal tepkinin ortaya çıkmasına yol açar. Örneğin "ne kadar aptalca, o kız hiçbir şey bilmiyor" biçiminde etiketleme ve aşırı genelleme içeren bir düşünce öfkenin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Gentry, 2000, Westermayer, 2001).

Öfke kontrolü ile ilgili olarak önerilen teknikler

Bu başlık altında öfkeyle başa çıkma ile ilgili olarak önerilen teknikler ve bu tekniklerle ilgili tartışmalara yer verilmektedir. Westermayer (2001) İnsanların öfkelerini azaltmak için gevşeme, düşünme, dikkati başka yöne kaydırma, çok eski bir yöntem olarak içinden 10'a kadar saymak ya da öfkesi ile ilgili konuşmak gibi bir çok şey yaptıklarını söylemektedir. Lulofs ve Chan (2000) ise öfkenin kontrol edilmesinde, bireylerin öfkelerinin kaynağının bulmaları ve bu kaynağa yönelik yatıştırıcı tepkileri vermelerinin gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Öfkeyle ilgili araştırmaları sonucunda ve öfkenin kontrolüne yönelik önemli önerilerde bulunan Tarvis'te (1989), öfke duygusunun anlaşılması için

öfkenin kaynaklarının anlaşılmasının gerekli olduğunu savunmaktadır. Bunun için ise öncelikle bireyin öfkesinin, gerçekten kendisine mi yoksa başka birisine mi yönelik olduğuna karar vermesi gerekir. Bu durumu ortaya koyduktan sonra öfkeyle baş etme farklı basamaklarda ele alınır. Yine Tarvis'e göre temel ilgi odağı olması gereken şey, bireydeki öfke duygusunun kendisi değildir. Önemli sorun öfke uyandıran durumlar karşısında bireyin bu öfkesinin nedenlerini anlaması, etkilerini fark etmesi ve uygun tepkileri verip vermemesidir (akt. Lulofs ve Chan 2000).

Bazı durumlarda bireyin öfkesini birileriyle örneğin bir arkadaşıyla konuşarak dışarı yansıtması önerilir. Bu öfkenin boşalım sağlamasına yönelik çok eski bir bakış açısidir. Öfkenin boşaltılmasına yardımcı olacağı düşüncesiyle, öfke yaşayan bireyin başka biriyle, öfkesiyle ilgili konuşarak öfkesini azaltmaya çalışması, öfkenin basit bir şekilde ifade edilmesidir. Bu durumda karşılaşılan en büyük sorun; öfkenin doğrudan öfke duyulan bireye ya da objeye değil de başka birine ya da objeye ifade edilmesidir. Öfkesini başka birine ifade etmesi, bireyin öfkesini azaltabilir fakat asıl sorunu çözmez. Bu nedenle uygulanan bu yöntem, bireyi öfke nedeni olan sorunun çözümüne yönelik davranışlarda bulunmaktan alıkoymaz (Lulofs ve Chan 2000).

American Academy of Psysican' ın (2002) belirttiğine göre bireyin öfkesini içinde tutması, organizmada fazladan bir enerji kullanımını gerektirir. Okul ya da iş yerindeki ilişkilerde problem yaşamasına da neden olur. Bireylerin öfkelerini kontrol edebilmeleri için önerilenlerin başında öncelikli olarak bireyin duygularını kabul etmesi ve neden bu duygulara sahip olduğunu anlamasının önemi vurgulanmaktadır. Üzüntü yaratan engellenme ya da öfke duygusu yaratan şeyin nedenini öğrenmek bireylerin duygularını sağlıklı bir biçimde yönetmesine yardımcı olur. Aşağıdaki maddeler buna ek olarak öfke kontrolünde yardımcı olabilecek ipuçlarıdır. Bunlar; Bireyin kendisinin duygularıyla başa çıkma biçimini fark etmesi, bireyin hissettiklerini uygun yollarla ifade etmeyi öğrenmesi, bunun içinde duygulara dayanarak sonradan pişman olunacak bir şeyler söylemek ve yapmadan önce, olası tüm olumlu ve

olumsuz sonuçları gözönünde bulundurmak için bireye önce düşünmeyi öğretmek. Tüm bunlara ek olarak bireyin genel yaşamını düzenlemesi, işlerini yoluna koyması için uğraş vermesi. İşyerinde okulda ya da evde çıkabilecek sorunları takıntı haline getirmemesi, yaşamındaki olumlu şeylere odaklanması, içinde yaşadığı zaman dilimini kendisi için eğlenceli bir hale getirmesi önerilmektedir. Ayrıca bireyin fiziksel sağlığına da dikkat etmesinin gerektiğini vurgulamaktadır. Çünkü, fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık bir paranın iki yüzü gibidir. Öfke denetiminde başarıya ulaşabilmek için bireylerin, bedenine özen göstermesi ve düzenli egzersiz yapması, yemek saatlerini düzenlemesi ve yediklerine dikkat etmesi, yeterli uyuması, ilaç ve alkol kullanımında istismara gitmemesinin önemli faktörler olduğunu bildirmiştir (American Academy of Psysican 2002).

Öfkelenildiğini fark eden bireyin Westermayer'e (2001) göre kendisine sorması gereken ve öfke kontrolünde yardımcı olacak bazı sorular aşağıdaki sıralanmıştır.

1. *Kanıt Nedir*, Bireyin elinde, öfkelenmesine yol açan olaya yönelik yaptığı yorumunu yeterince destekleyen kanıtı var mı? Örneğin herhangi birisi kahvaltıya geç kaldığında ve birey kendi kendisine "Bu bencil, saygısız benim kahvaltı yapmamı engellemek istiyor" biçiminde bir çıkarımda bulunuyorsa; Bu çıkarımına kanıt olabilecek şeyleri de ortaya koyması gerekmektedir. Bu geç kalan birey gerçekten bencil ve saygısız mı?, Bireyin bu yorumunu destekleyen başka özellikleri var mı? Biçimindeki sorularla kısa bir sorgulama yapılmalıdır.

2. *Bu duruma başka bir açıdan bakılabilir mi?*; Öfke yaratan durum karşısında bireyin getirdiği yorumu da göz önünde bulundurarak, öfke yaratan duruma bu yorumdan daha başka bir ya da iki farklı yorum daha getirmesi istenebilir. Bütün bu tartışmalar ve açıklamalar her durumda farklı bakış açılarının ve seçeneklerin olduğu gerçeği göz önünde bulundurulur yapılar. Farklı bakış açıları üretmek yaşanan öfkenin düzeyinin azalmasına yol açar. Örneğin geç kalma üzerine; bir yere geç kalma durumunda "bekleyen birey"

öfkelenmek yerine mantıklı bir açıklama getirilebilir. “Trafik mi sıkıştı acaba? Nasıl olsa geldiğinde açıklayacak, geldiğinde zamanında gelmesinin benim için ne kadar önemli olduğunu söyler ve eğer bir daha geç kalacaksa arayarak bunu bana haber vermesini isteyebilirim.” gibi seçenekler üretilebilir.

3. *Ne olmuş (Ne Olur?)*; Gerçekte felaket olmayan şeyler öfkenin ilk anlarında bir felaketmiş gibi görünür. Trafikte arabanızla ilerlerken başka bir aracın kendisini geçtiğini gören birey kendisine şu soruları sorabilir; Ne olur? Bu durum gerçekten benim sürücülük yeteneğime bir zarar verdi mi? sorusunu sorabilir ya da örneğin; Geç kalma örneği üzerine, beklenen kişi geç kaldıysa ne olur ? Şimdi onun 15 dakika geç kaldığını varsayalım. Ona gelir gelmez öfke dolu bir tepki göstermek her iki bireyinde tüm akşamının berbat olmasına yol açacaktır. Bu iyi mi olacak? Beklenen birinin geç kalmasının, bekleyen bireyde yarattığı o andaki duygu, beklenen bireyin gelmesinden on dakika sonra büyük bir olasılıkla değişmiş olacaktır. Bu durumun bilinmesi önemlidir.

4. *Sonuçta ne olacak?* Öfkeli bir durumdayken yapılacak bir davranışın olası sonuçlarını düşünmek hiçte kolay değildir. Öfke doğası gereği tek yönlü bir duygudur. Aşırı derecede öfkenin başka bir bireye yönelmesi hemen her zaman olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu nedenle bireylerin öfkelenildiği durumun ilk başlarında, bu öfkenin gelecekte ne gibi sonuçlarının olabileceğini görmeye çalışması önemlidir. Örneğin geç kalan arkadaşına geç kaldığı için sözel bir saldırıda bulunduğunu varsayalım. Bu saldırının sonucunda Ne Olur? ya da geç kalan arkadaşının ona göre de çok geçerli olabilecek bir nedenden dolayı geç kaldığını anladığında ona karşı tepkisi nasıl olurdu?

5. *Karşımdaki birey ne durumda;* Öfke bireyde bilişsel miyopluk meydana getirir. Öfke o anda bireyin algılama ve kavrama odağını daraltıcı etki yapar. Bu nedenle öfkeli olduğu zaman bireyin karşısındakinin durumunu anlama yeteneği zayıflar. Karşısındakinin ne durumda olduğunu anlayabilmenin yolu onunla empati kurmaktır. Fakat öfkeli bir bireyin empati kurması oldukça zordur. Bireyin empati kurma becerisini öfkelenildiğini hissettiği ilk anda

kullanması gerekir. Empati öfkenin kontrolden çıkmasından önce kullanılırsa işe yarar.

Lulofs ve Chan (2000) ise öfke kontrolüne yönelik olarak kullanılabilecek dört teknik önermektedirler. Bu teknikler;

1. Zamanı Geçirmek; Öfkeliyken bireyin geçici olarak, eğer olanaklı ise bulunulan ortamdan biraz uzaklaşması öfke düzeyinin azalmasına yol açacaktır. Bu durum, söylenecek ya da yapılacak herhangi bir şeyi ilk öfke anında ortaya koymayıp öfkenin etkisinin azalmasına yetecek kadar bir süre geçtikten sonra konu ile ilgili girişimde bulunmak faydalı olacaktır. “Örneğin; Bir öğrenci hocasının odasına girerek sınavdan beklediği notu alamadığını söyler. Öğrenci o anda çok üzgün görünüyordur ve böyle bir notu almış olmanın sorumluluğunu kabul etmiyordur. Öğretmen ona notunun neden düşük olduğunu açıklayarak ileride bu notu nasıl yükseltebileceği yönünde açıklamalarda bulunur. Fakat öğrenci öfkelenir. Aniden oturduğu yerden kalkar ve odayı terk eder. Bu durum karşısında öğretmenin yapacak bir şeyi yoktur. Öğrenci 15 dakika sonra geri döner. Öğretmenin odasının kapısını çalarak içeri girer ve nazik bir biçimde; “ Biraz önceki davranışım hoş değildi. Böyle davranmamalıydım. Düşündüm de en iyisi sakin ve soğukkanlı olmaktır. Gelecek sınavda daha iyisini yapacağım” diyerek odayı terk eder. Bu davranışın sonucu da doğal olarak farklı olacaktır.

2. Gevşeme Egzersizlerinin Kullanılması; Gevşeme egzersizleri fiziksel tepkilerin kontrol edilmesinde kullanılan bir tekniktir. “gözlerini kapat, kaslarını gerginleştir ve seni öfkeliendiren şeyi hatırla, hayal et, onu bütün vücudunda hisset. Sonra aniden hayal ettiğin öfke manzarasında her şeyin sakinleştiğini düşünerek gevşe. Farklı kaslarını gevşetmek için vücudunu yönlendir

3. İçsel Konuşmalar; Öfkeden kaynaklanan çatışmalardan önce ve çatışma anında bireyin içsel konuşmalarını işe katmak yardımcı bir teknik olarak kullanılabilir. Olası bir çatışmadan önce bireyin kendi kendisine; “Bu çatışmanın kötü bir biçimde sonuçlanmasına izin vermeyeceğim” demesi

önemlidir. Etkileşim süresince bireyin kendi kendisine “ karşımdaki birey şu anda benim kafamdan nelerin geçtiğini bilmiyor. Benim gerçekten bazı şeylerden rahatsız olduğumu biliyor mu? Onun amacı gerçekten beni incitmek mi? Bu soruların yanıtını ben veremem gerçek yanıtı ancak ondan öğrenebilirim. O halde tepkimi ortaya koymadan önce bütün bunları neden onunla konuşmuyorum?”. Durumu bu biçimde ele aldığında, bireyin öfkesini kontrol etmede bir hayli yol alacağını kendi kendisine telkin etmesi de önemlidir.

4. *Öfkenin Kaynağını Bulmak*; Öfke gerçekten ikincil bir duygudur. Bu duygunun temelinde bireyin gereksinimlerini karşılamasının engellenmesi, bireyin güvenliğine yöneltilen tehditler, benlik saygısına yöneltilmiş saldırılar ya da incinme duygusu gibi etmenler bulunur. Bireyin yaşadığı öfke duygusunun altında yatan temel duyguyu bulması yaşanmakta olan öfke duygusu üzerinde etkili olmaktadır.

Öfke Kontrolü Eğitim Programları

Yukarıda öfke kontrolüne yönelik sıralanan tekniklerin birçoğu öfkeyle başa çıkma eğitim programlarında kullanılmış olan tekniklerdir. 1970'li yıllarda kadar geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programlarını da kapsayacak biçimde ilk kapsamlı ve sistemli araştırma Novaco tarafından 1973 yılında gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılmış olan çalışmaların büyük bir kısmına temel oluşturacak olan bu çalışmada Novaco (1973) tarafından, düzenli ve kontrollü olarak bireylerde öfkeye yol açan uyarıcılar tanımlanmış ve ortaya çıkan öfkenin nasıl kontrol altına alınabileceği üzerinde durulmuştur. Çalışmada öfkeyi kontrol altına almak için hazırlanan bir program uygulanmıştır. Bu program kapsamında *bilişsel öz kontrol* ve *gevşeme teknikleri* kullanılmıştır. Çalışmada bireylerin kendilerinde öfke uyandıran durumlar karşısında öfke duygusuna neden olan işlevsel olmayan düşüncelerin kontrol edilmesi ile ilgili becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır (Novaco, 1975).

Öfke ve Öfke kontrolü ile ilgili bu çalışmadan elde edilen sonuçlara da dayanarak Novaco (1975) öfkeyle başa çıkma eğitiminde üç aşamanın bulunduğunu ileri sürmektedir (akt,Bilge, 1996) Bu aşamalar;

Bilişsel Hazırlık Aşaması. Bu aşama bireyin öfke örüntülerini öğrenmesini içerir. Bu aşama danışanın öfke yaşantılarının sıklığını ve yoğunluğunu izleyebileceği bir “öfke güncesi” tutmasıyla tamamlanır.

Beceri Kazandırma Aşaması. Bilişsel – Davranışçı başa çıkma becerileri bireye bu aşamada kazandırılır. Bireye, öfke duygusuyla farklı baş etme yolları danışman tarafından önerilir. Öfke tanımlanarak ortaya konulduktan sonra danışandan öğrenmiş olduğu yeni becerilerini kullanılması istenir ve bu yönde bir eğitim verilir.

Uygulama Eğitimi Aşaması. Danışana öğretilen uygun baş etme becerileri danışma ortamında iyice prova edildikten sonra,danışanın bunları normal günlük yaşamda ve doğal ortamlarda uygulaması için yüreklendirilmesi aşamasıdır.

Chemtob, Hamada, Gross ve Novaco' ya (1997) göre öfkenin tedavisine yer alacak uygulamalar Aşağıdaki süreçleri kapsamalıdır.

1. Kendini ayarlama becerisi, öfke davranışının sıklığı, yoğunluğu ve davranışı başlatan durumsal başlatıcıların tanınması.
- 2 . Kendini ayarlama becerisi temel olacak biçimde öfkeyi uyaran bir uygulama planının hazırlanması.
3. Aşamalı-sıralı kas gevşetme alıştırmalarının, nefes düzenleme merkezli gevşeme alıştırmalarının ve imgeleme rehberinin hazırlanması.

4. Değiştirilmek istenen öfke durumunun dikkatli bir biçimde sınırlarının belirlenerek, kendine yönerge verme tekniğinin kullanılmasının öğretilmesi.

5. Model davranışların oluşturulması ve bunların uygulamaya konulması.

6. Rol oynama yöntemiyle gerçek duruma uygun ve yoğun olarak gözlenen öfkenin ortaya çıkarılarak yeni öğrenilen becerilerin bu durum üzerinde denenmesi.

Öfke kontrolü ile ilgili olarak Feindler (1991) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Uygulama Programı ise beş temel öğeden oluşmaktadır. Bu öğeler aşağıda sıralanmıştır (akt. Whitfield, 1999).

1. Danışanla danışman arasında iyi bir iletişimin kurulması,
2. Danışanın benliğini tanımasına ve fark etmesine yardımcı olmak,
3. Danışanın kendisini değerlendirmesini sağlamak,
4. Danışanın değişim yönünde harekete geçmesine yardımcı olmak,
5. Kazandırılacak uygun becerilerin geliştirilmesi ve planlanması,

Öfke kontrolüne yönelik olarak hazırlanmış olan programda bireylere kazandırılacak beceriler şu biçimde belirlemiştir; kısa gevşeme alıştırmalarının denenmesi, nefes düzenleme, tüm kas gevşetme alıştırmaları ile gevşemenin otomatikleştirilmesi ve problem çözme becerilerini kapsamaktadır. Programda, öfkeyi kontrol etmeye yönelik olarak danışmada kullanılacak teknikler ise şu biçimde sıralanmıştır. Hoş imgeleme alıştırmaları, kendi kendine telkin (kendine yönerge verme), atılganlık eğitimi, rol oynama tekniği, davranış model alma ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasına yönelik tekniklerdir.

Goldstein ve Barry (1994) saldırgan davranışın değiştirilmesi ile ilgili olarak gençlerle yaptıkları çalışmalarında öfke kontrolünü de uyguladıkları programlarının kapsamına almış ve davranışların değiştirilmesi ile ilgili olarak beceri kazandırma sürecinin öğelerini sıralamışlardır. Bu öğeler;

1. Model alma: Zayıf ya da yetersiz olduğu hissedilen davranışlarla ilgili örneklerin uzman tarafından bireylere gösterilmesi.

2. Rol oynama: Kişilerarası ilişkilerde beceriyi geliştirmek amacıyla bireylere uygun birçok davranışın uygun zamanlarda prova ettirilmesi.

3. Geri bildirim verme: Başarıyı görme ve cesaretlendirme temel olacak biçimde, bireyin istenen davranışı ne derece iyi yaptığı konusunda bireye geri bildirim verilmesi.

4. Transfer denemesi: Bireyin denediği ya da kendisine göre oluşturduğu bir dizi davranışları, gerçek yaşama aktarması gerekir. Bunun için birey cesaretlendirilir.

Yukarıda yer alan beceri kazandırma sürecinin öğeleri aşağıda belirtilen altı basamak izlenerek gerçekleştirilir. Bu basamaklar;

1. Sosyal becerinin başlatılması: Karşılıklı konuşmayı başlatma, kendini tanıtmak, iltifat etme gibi basit sosyal becerilerin öğretilmesini kapsar.

2. İleri sosyal beceriler: Yardım isteme, özür dilemek, açıklamada bulunma gibi biraz daha zor başarılabilen becerileri kapsar.

3. Duygulara ilişkin beceriler: Birisine öfkesini ifade etmek, sevgisini açıklamak, çekingenliğini ya da korkusunu ifade etme gibi duyguların belirtilmesine yönelik becerileri kapsar.

4. Öfke-Saldırganlığın alternatifini bulma: Şakayla cevap verme, rahatlama, diğerlerine yardımcı olma gibi becerileri kapsar.

5. Stresle baş- etme becerileri: Stresin dışında kalma, suçlama, gergin bir konuşma için hazırlanma becerilerini kapsar.

6. Becerilerin planlanması: Amaç belirleme, çözüm yolları üretme, çözüm yöntemleri kararlaştırma, problemleri çözmeye öncelikleri belirleme gibi problem çözmeyle ilgili becerileri kapsar.

Feindler, Madiolt ve Iwata tarafından 1984 yılında geliştirilen, öfke kontrol eğitimi programının temelini ise Novaco (1975) ve Meichenbaum' un (1977) çalışmaları oluşturmaktadır. Feindler ve çalışma arkadaşları (1984) tarafından geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programının, uygulandığı bireylerde yıkıcı davranışları azalttığı ve bu bireylerde öz denetim düzeyini yükselttiği ortaya konmuştur. Bu programda ergenlerin bir öfke durumunda yaşadıkları aşamaları dikkatli ve titiz bir biçimde ele alıp değerlendirmeleri sağlanarak, ergenlere, artmakta olan öfkeleriyle ilgili önemli bazı ince uyarımlara dikkat etmeleri öğretilmiştir. Bu programda amaç, gençlere öfke anında öz denetimlerini sağlamayı öğretmektir. Bu programa katılan bireyler her oturumda yaşadıkları bir öfke durumunu anlatır ve canlandırırlar. On hafta boyunca süren programda katılımcılar kendi davranışlarında gördükleri güçlükleri gidermeye ve karşılaştıkları sorunlara çözüm bulmaya çalışırlar. (akt.Whithfield,1999). Bu programın Uygulama sürecinde ise şu etkinlikler aşamalı olarak gerçekleştirilmektedir (Goldstein, Arnold, 1994).

1. Tetikleyicileri (öfkeyi başlatacak olan ipuçlarını) tanıma.

Bireylerde öfkeyi başlatan dışsal ya da içsel olayların ve başlatıcı öğelerin tanınması.

2. Tanıtıcı ipuçlarını fark etme. Öfke başlangıcında ya da öfkenin yaşandığı anda bireyde ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel belirtiler, kas gerginliği, yüz kızarması, yumruk sıkma vb. belirtilerin fark edilmesi. Birey öfke anında kendisinde ortaya çıkan değişimleri ve ipuçlarını yaşantıları yoluyla daha önceden de fark etmiştir. Fark ettiği bu ipuçlarının yaşandığı öfkeyle ne kadar ilgili olduğunun bilincine varması.

3. Anımsatıcıları kullanma. Kendini ifade etmek, sakin olmak, soğukkanlı olmak, diğerlerinin davranışlarını düşmanca algılamamak gibi anımsatıcıları öfke anında kullanabilme.

4. Azaltma. Öfkenin kontrol altına alınabilmesi için birtakım tekniklerin kullanılması gerekmektedir. Örneğin anımsatıcılar, derin nefes alma alıştırmaları, geriye doğru sayma, eğlenceli bir sahneyi hayal etme, davranışın uzun süreli sonuçlarını hayal etme vb.

5. Kendini değerlendirme. Bireyin zor bir durum karşısında nasıl davrandığını tespit ederek tanıma ve kendisine tanıtma, öfkeye ilişkin kendi davranışlarındaki ipuçlarını fark etmesi, etkili baş etme davranışlarını gösterebilme yönünde kendini cesaretlendirmesi, kendisine zaman zaman övgü ve ödüller verebilmesi gibi.

Gutloff (1999) öfke kontrolüne yönelik olarak Gençlere uygulanan bir öz denetim geliştirme programı önermektedir. Bu programın üç önemli uygulamayı kapsadığı görülmektedir. Bu uygulamalar. 1. Empati becerisinin öğretilmesi, 2. Uyarı kontrolünün öğretilmesi, 3. Öfke yönetiminin öğretilmesi'dir.

Empati öğretimi sırasında, üzerinde çeşitli durumları ifade eden resimlerin yer aldığı kartlar kullanılmaktadır. Bu kart bireye gösterilerek. Resimdeki insan hangi duyguyu hissetmektedir ? Kendini şu anda onun yerine koysan ne hissederdin ? Kendini şu an onunu yerine nasıl koyarsın? Gibi sorular yöneltilir. Bireyin bu sorulara verdiği yanıtlar üzerinde tartışılır. Öfke kontrolünde empatinin kullanılması bireyin karşısında onun öfkelenmesine neden olan davranışta bulunan bireye hemen öfkelenmek yerine onun bu davranışını anlamak için kullanılabilir. Öfkelenme nedeni olarak gösterilen davranışın altında yatan gereksinimin anlaşılması öfke duygusunun yaşanıp yaşanmayacağını etkilemektedir (Gentry, 2000).

Gutloff (1999) Öfke yönetimi basamağında ise danışanlara öfkelerini tanıma ve kabul etme ve öfkelerinin kontrolünü ele almaları öğretilir. Danışanlara öfkelerinin gelişim basamakları, onları gücendirip incitmeyecek bir tarzda, gerçekten neye üzüldükleri ve hangi noktada öfkelenedikleri gösterilerek tartışılır.

Öfke anında beden dilinin bireylere verdiği mesajları ve öfke düzeylerinin nasıl yükseldiği üzerinde yoğunlaşılır Örneğin; avuç içlerinin terlemesi, ellerin yumruk yapılması, kaşların çatılması vb. belirtiler üzerinde yoğunlaşmaları sağlanır.

İletişimlerinde danışanlara ben dilini kullanma ve duygularından bahsetmeleri öğretilir. Örneğin: Ben öyle hissediyorum. Şu anda hissettiğim şudur vb. Bu süreçte örnek olaylar verilerek danışanların bu olaylar karşısında verdikleri tepkiler tartışılarak bu tepkilerden yanlış olanlar üzerinde yoğunlaşılır. Örneğin danışanlar, “birisi size sormadan dolabınızdan size ait olan bir şeyi almış olsun”. Böyle bir durumda “siz o bireye ne dersiniz ve ona karşı nasıl davranırsınız? ” biçiminde bir durumla yüz yüze getirilir. Danışandan alınması beklenen doğru tepkilerden biri, ben dilini kullanarak, duygularının da yer aldığı bir tepkinin verilmesidir örneğin; “ Bana ait olan bir şeyi benden izinsiz bana sormadan aldığından dolayı öfkelendiğimi hissediyorum” biçiminde olması beklenir. Verilen bu tepkinin, basit ve sade bir tepki olmasına karşın işe yaradığı görülmektedir. Danışanlar, karşıdaki bireyi sakince dinleme ve onun duygularını anlamaya çalışmaları yönünde pratik uygulamaları içeren bir eğitimden geçirilmektedir. Ayrıca bu program süresince Karşıdakine bir şey söylerken onu suçlamadan, kırmadan ve incitmeden söylemenin yolları üzerinde oldukça çok alıştırmalar yapılarak verilebilecek uygun tepkiler öğretilmeye çalışılır.

Peggy Ketter'e göre bu programların gençlere yönelik olarak düzenlenmesi oldukça önemlidir. Hatta bu programların ilköğretimden itibaren uygulanmaya başlanması gerekmektedir. Bu programların amacı, çocukların öfke konusunda eğitilmeleri onların diğer çocuklarla empati kurabilme yeteneklerini geliştirmektir. Peggy Ketter'in öfke konusunda öğrencilere uygulanan eğitim programının içeriği ise aşağıdaki biçimde oluşturulmuştur (akt.Buldauff, 1999).

1. Sosyal beceri düzeyini geliştirme,
2. Empati becerisi kazandırma,
3. Uyarı kontrolünü öğretme,
4. Problem çözme becerisi geliştirme,
5. Öfke yönetimi,

Marion'a (1997) göre, öfkeyi anlama ve öfke yönetimi için bireyleri temel bilişsel gelişiminin bilinmesi gerekmektedir. Bu da o bireyin geçmiş yaşantılarının bilinmesiyle ilgilidir. Öfkenin anlaşılabilmesi için dil yeteneğinin önemi oldukça büyüktür. Bireylerin dil yetenekleri, kullandıkları tarz ve duygularını dile getirme becerilerinin ortaya konulması gerekmektedir. Genellikle bireyler bu tarzları erken yaşantılarında ailelerinden ya da çevrelerindeki diğer bireylerden görerek öğrenmektedirler .

Marion (1997), hazırlamış olduğu öfke kontrol eğitimi programının;

Amacı; Öfke yaratan durum karşısında öfkenin düzeyini azaltmaktır. Bu bağlamda her üyenin öfkesiyle ilgili konuşmak yerine, öfkenin genel psikodinamiği tartışılarak açıklanır ve bu bağlamda katılımcıların kendi öfkelerini değerlendirmeleri sağlanır.

Sürecin işleyişi ; Öfke kontrolü için hazırlanmış olan grup ya da bireysel programlarda yer alan becerileri tüm boyutlarıyla öğrenerek, öğrendiklerine karşı olumlu bir bakış açısı ve güven geliştirilmeye çalışılır. Bu nedenle her oturumda katılımcıların tüm dikkatlerini konuşulan konuya yoğunlaştırılır.

Oturumlar ortalama 90 dakika dan toplam 10 oturum biçiminde düzenlenmektedir. Her oturumda öğrenilenlerin, ev ödevleri biçiminde gerçek yaşama aktarılması sağlanmaktadır. Bunun için katılımcılar yönlendirilirler.

Lochman ve diğerleri'nin (1987) geliştirmiş oldukları öfkeyle başa çıkma programı çok geniş bir araştırma sonucu bilişsel davranışçı terapi temel alınarak, ilköğretim çağı çocuklarına yönelik olarak geliştirilmiştir. geliştirilmiştir. Bu programın ana bileşenleri şu biçimde sıralanabilir; Kendini ayarlama, özdenetim becerileri, farklı bakış açıları geliştirme becerileri ve sosyal problem çözme becerilerinden oluşmaktadır.

Bu program ayrıca; *davranış yönetimi, amaç belirleme ve özel becerileri geliştirme* amacı da taşımaktadır. Bu öfke kontrol programı uygulandığı saldırgan öğrencilerin, özsaygı düzeylerinin yükselmesine ve amaç yönelimli davranışlarının geliştirilmesine yol açmıştır. Günümüzde

uygulanan öfke kontrol programları ise daha çok saldırgan öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanmaktadır (akt. Morgan, 1998).

SEÇİM KURAMI VE GERÇEKLIK TERAPİSİ

William Glasser 1925 yılında doğmuş ve kimya eğitimi görmüştür. Doktora eğitimini Klinik Psikolojisi alanında tamamlamıştır. Daha sonra staj eğitimini de psikiyatri alanında yaparak tıp doktoru unvanını almıştır. Bu arada birçok yerde görev aldıktan sonra Ventura Kızlar Okulunda göreve atanmış ve Gerçeklik Terapisinin ilk temellerini ve ilkelerini burada oluşturmaya başlamıştır.

Glasser 1965'te Gerçeklik Terapisi alanında ilk kitabını yayınlamıştır. 1969 yılında Ventura Kızlar okulundaki görevinden ayrılarak Gerçeklik Terapisi Enstitüsünü kurmuştur. Glasser' in kuramını geliştirmiş olduğu gerçeklik terapisi daha ilk yıllardan itibaren popüler olmaya başlamış ve çok geniş bir uygulama alanı bulmuştur (Corey,1995a).

Bir çok okuyucu Gerçeklik Terapisini Klasik Varoluşçu Felsefenin devamı olarak görmektedir. Buna neden olan şey Glasser'ın Gerçeklik Terapisi kuramını oluştururken, Amerika' da ilk Varoluşçulardan olan Helmut Kaiser'den yoğun bir biçimde etkilenmiş olması ve birçok ilkeyi oluştururken

ondan esinlenmiş olmasıdır. Özellikle kişilik kuramı ve patolojinin açıklanmasında Glasser'ın yaklaşımı Varoluşçu yaklaşımla birçok paralellikler göstermektedir (Prochaska, 1984).

Ivey'e (1987) göre, Gerçeklik Terapisi her türlü psikolojik sorunu olan bireylere uygulanabilecek kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Gerçeklik Terapisinin en popüler uygulama alanları olan, okullar, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, gençlik merkezleri ile ceza ve ıslah evlerindeki uygulamalarından oldukça başarılı sonuçlar elde edilmiştir.

Glasser, 1979 yılında, bir eğitim kuramı olarak ortaya koyduğu "Kontrol Kuramı" isimli kuramının adını 1996 yılından itibaren "Seçim Kuramı" olarak değiştirmiştir.

Seçim kuramına göre davranışlar, temel psikolojik gereksinimlerin giderilmesine yönelik olarak dış dünyayı ve diğer insanların davranışlarını, kontrol etme çabası olarak değerlendirilir. Fakat bireyin dış dünyayı kontrol etmesi olanaksızdır. Birey ancak kendi davranışlarını kontrol edebilir (Corsini, 1984)

Temel Kavramlar

Kalite Dünyası: Kalite dünyası bireye özgüdür. Bu küçük çok özel kişisel dünya insan yaşamının özünü oluşturur. Bu kişisel dünyada bireyin temel psikolojik gereksinimlerini karşılayan insanlar, nesnelere ve inançlar yer alır. Doğuştan itibaren birey gereksinimlerini en iyi biçimde nasıl doyurabileceği çabası içerisinde. Bu çaba sonucunda ortaya çıkan yaşantılardan elde edilen bilgiler belleğinin bir köşesine kaydederek bir kalite dünyası oluşturur. Kalite dünyası dinamiktir. Bu süreç bireyin yaşamıyla uyumlu olarak her an gelişmeye ve değişmeye devam eder. Kalite dünyasında, bireyin gereksinimlerini en iyi karşılayan her şey korunur. Bu, bir olay, insan, bir eşya ya da bir imaj olabilir (Glasser, 1997).

Seçim kuramına göre tüm insanların doğuştan getirmiş olduğu temel psikolojik gereksinimleri vardır. Bu gereksinimler; yaşamda kalma gereksinimi, sevme-sevilme-ait olma gereksinimi, güç elde etme gereksinimi, özgürlük gereksinimi, ve eğlence gereksinimleridir. (Yaşamda kalma gereksinimi seçim kuramının ilk yıllarında temel bir gereksinim olarak değerlendirilmesine karşın ilerleyen yıllarda, kuramın bütünlüğü içerisinde temel gereksinimlerden farklı bir yere konulmuştur. Bu konuyla ilgili tartışma temel gereksinimler başlığı altında incelenmiştir). Seçim kuramına göre bu temel gereksinimler insanın genetik yapısına işlenmiş olarak dünyaya gelir. Doğumdan başlayarak tüm davranışlar bu beş temel gereksinimi karşılamaya adanmıştır. **Kalite kavramı** ise en yalın ve sade anlatımıyla, bireyin bu temel gereksiniminden birinin ya da daha fazlasının sürekli karşılamasını sağlayan her şeydir.

Birey Dünyaya geldiğinde temel psikolojik gereksinimleri ve onları nasıl karşılayacağını bilmez. Bunları yaşam içerisinde fark eder ve bu gereksinimlerini en iyi nasıl karşılayacağını öğrenir. İnsan doğduktan sonra özellikle gereksinimlerini karşılayan şeylerin tümünü belleğinde tutar. Birey bu yeteneği sayesinde gereksinimlerini karşılayan tüm şeylerin yer aldığı bir kalite dünyası oluşturur, bu bir çeşit anılar dünyasıdır. Bu anılar dünyası zamanla bireyin yaşamının en önemli yönü durumuna gelir (Glasser,1992).

Temel gereksinimler her birey için aynıdır. Fakat bu gereksinimlerin karşılanmasıyla ilgili olarak zaman içerisinde oluşan kalite dünyası bireye özgüdür. Her hangi iki bireyin yaşamları ne kadar benzer olursa olsun bunların kalite dünyalarında aynı imgelere sahip olmaları söz konusu değildir. Bu nedenle kalite dünyası bireyden bireye değişiklik gösterir (Glasser, 1992). Bu açıklamalardan günlük yaşamda da insanların çok sık kullandıkları kalite kavramının açık ve kısa bir tanımı verilecek olursa; kalite: gereksinimlerimizi karşılayan şeydir. Gereksinimlerimizin karşılanması bizim kendimizi iyi hissetmemize haz duymamıza) neden olur. O halde kalite dünyamızda; bize kendimizi iyi hissettiren görüntüler yer alır.

Gerçeklik: Gerçeklik kavramı anlaşılması ve tanımlanması oldukça zor olan kavramlardan birisidir. Gerçeklik kavramı, bireyin, içinde yaşadığı dünyanın (dış çevrenin) koşullarını ve aynı zamanda temel psikolojik gereksinimlerini (içsel dünyasını) fark etmesi ve kabul etmesi olarak tanımlanabilir. Gerçeklik bireyin içinde bulunduğu dış dünya ve içsel gereksinimlerinden oluşur. Gerçekçi davranış bireyin dış dünyanın gerçeklerini dikkate alarak gereksinimlerini gidermesi için sergilenen davranıştır. Dış dünyanın görmezden gelinmesi ya da içsel gereksinimlerin yok sayılması gerçeklikten uzaklaşmak anlamına gelir. Gerçeklik terapisinde danışman, danışanı gerçekle yüz yüze getirmeye çalışır. Bireyi, dış dünyanın gerçeklerini de göz önüne alarak temel psikolojik gereksinimlerini karşılamaya yöneltir (Glasser,1975). Bu açıklamalardan yola çıkarak kısaca gerçeklik kavramı "bireyin içinde bulunduğu dış dünya ve kendi içsel gereksinimlerinin tümüdür" biçiminde bir tanımlanabilir.

Sorumluluk: Sorumluluk kavramı gerçeklik terapisinin temel kavramlarından biridir. Sorumluluk bireyin temel gereksinimlerini, başkalarına engel olmadan giderebilmesi olarak tanımlanabilir. Sorumlu birey ise kendisini iyi ve değerli hissettirecek şeyleri yapan bireydir. Diğer bir deyişle sorumlu birey **gerçekliği** kabul ederek bu gerçekliğe uygun davranışları ortaya koyan bireydir. Sorumlu birey kendi benlik değeri kadar karşısındakinin de değerli olduğunu bilen bireydir. Davranışlarını bu ölçütü göz önüne alarak ortaya koyar. Örneğin, sorumlu diye adlandırılan böyle bir bireye, aşık olduğunu, onu sevdiğini söyleyen bir kız olduğunu varsayalım. Bu bireyden beklenen ya bu duygulara karşılık vererek onun duygularını paylaşmak ya da onun bu sevgisinin değerli olduğunu da göz önüne alarak bunun olmayacağını bildirmektir. Eğer bu birey kızın duygularından yararlanarak, cinselliği ön plana çıkararak karşısındakinin sevgi duygularına değer vermezse, o birey sorumsuz biri olarak adlandırılır. Sorumlu birey hem kendine hem de karşısındakine saygısı olandır. Sorumluluk bireye, çocukluktan itibaren evde, aile içerisinde ve okullarda kazandırılır. Sorumluluğun kazandırılması geç yaşlara kadar ertelenirse davranış sorunlarının ortaya çıkması kaçınılmaz olur (Glasser, 1975).

Marion (1997) yaptığı bir çalışmada sorumluluk kavramını, "seçim yapmak ve yapılan seçimin sonucunu üstlenmek" olarak açıklamıştır. Fakat bu tanım bir yönüyle eleştirilebilir. Bu da bireyin sonucunu üstlendiği her davranışın sorumlu davranış olarak değerlendirilmesinin tartışılmasını gerektirir. Örneğin; Bir okula silahıyla girerek öğrencileri rehin alan ve onların yaşamlarını tehlikeye sokan bir saldırgan ya da uçak kaçırarak gökdelenlere saldıran ve insanların yaşamlarına son veren bir saldırgan bu davranışından sonra "ben yapmış olduğum bu davranışımın sonucuna katlanmayı kabul ediyorum derse bu saldırgan için "davranışının sonuçlarına katlanmayı kabul ediyor bu bir sorumluluk göstergesidir" denilebilir mi? Yapmış olduğu davranış diğer insanlara veya çevreye zarar vermiş olsa dahi birey sonucuna katlanmayı kabulleniyorsa bu davranışa sadece davranışı yapan birey, sonucuna katlanmayı kabul ettiği için bireyin bu davranışı "sorumlu bir davranış" olarak değerlendirilebilir mi? ya da bu birey yapmış olduğu bu davranışının sonucuna katlanmayı kabullendi diye bu bireye sorumlu birey denebilir mi? bu sorulara verilecek olan yanıt hayır olacaktır. O halde yukarıda verilmiş olan sorumluluk ve sorumlu davranış tanımında eksik kalan bir boyutun olduğu açıktır. Gerçeklik terapisinin sorumluluk ve sorumlu davranışı açıklaması sözü edilen bu eksikliği gidermektedir. Diğer bir deyişle bu eksiklik aşağıda verilen tanımla bütünleştirildiğinde ortadan kalkmaktadır. McWhirter ve Acar (1985), Gerçeklik Terapisinin temel kavramı olan sorumluluğu, bireyin gereksinimlerini karşılama yeteneği olarak tanımlamıştır. Ancak bireyin, diğer insanların kendi gereksinimlerini karşılamalarına engel olmamak koşuluyla kendi gereksinimlerini karşılamasının sorumlu davranış olarak değerlendirilebileceğini de vurgulamıştır. Birey kendi gereksinimlerinin karşılanması için diğer insanların gereksinimlerini karşılamasına engel oluyorsa (yukarıda verilen örneklerde insanların hayatta kalma gereksinimlerinin karşılanmasına saldırgan tarafından engel olunmuştur) bu davranış sorumlu bir davranış olarak değerlendirilmez.

Ruh Sağlığı: William Glasser' in Gerçeklik Terapisi sağlıklı bireyi "kendi sorumluluğunu alarak yaşamını kontrol edebilen ve davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşebilen" birey biçiminde tanımlamıştır (Ivey, Ivey, ve Morgan1996). Glasser'a göre, bireylerin gereksinimlerini karşılama

yönündeki çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması onların ruh sağlığının bozulması yol açmaktadır. Ruh sağlığı bozulmuş olan bireylerin tümü, kendilerinin dışındaki dünyayı inkar ederek görmezden gelmektedirler. Bu bireyler, gerçeğe yüzleşerek sorumlu davranışlar sergileyemeyen bireylerdir (Glasser, 1975). Bu tanımlardan sağlıklı birey "dış dünyayı ve kendi gereksinimlerini inkar etmeden (gerçeklikten uzaklaşmadan) gereksinimlerini sorumlu bir biçimde karşılayabilen bireydir" sonucu çıkarılabilir.

İçsel Resimler: İnsanlar büyürken ve yetişirken, evde, çevrede, okulda, televizyonda gördükleri birçok davranışı öğrenirler. Öğrendikleri bu davranışları belleklerine (davranışsal sistemleri içine) yerleştirirler. Bu davranışlar bireyin gereksinimlerinin karşılanmasına yol açan davranışlardır. Bireyin gereksinimlerini karşılamasına yönelik bu davranışlar, bireyin iç dünyasında gerekli yere (fotoğraf albümüne) konularak orada saklanırlar. Fotoğraf albümüne konulan bu resimler, bireyin öğrenme yeteneği ve yaratıcılığı yoluyla kazandığı ve dış dünyayı kontrol etmede kullandığı davranışlara ilişkin resimlerdir. Bu resimler, bireyin genellikle yeniden yaşamak istediği şeyler için bir standart oluştururlar (Glasser,1985). Resim albümüne konulan resimler bir araya gelerek bireyin kalite dünyasını oluştururlar. Temel psikolojik gereksinimlerini giderme cabası içerisinde olan birey kalite dünyasını sürekli olarak yeniden biçimlendirir. Kalite dünyasındaki resimler gereksinimi giderdiği sürece saklanıp korunurlar. Gereksinimlere göre yeni resimler ekleneceği gibi eski resimlerden bazıları da çıkartılır ya da kısmen değiştirilebilir (Glasser1998).

Toplam Davranış: Birey herhangi bir içsel resmin doyumuna yönelik istekte bulunduğu anda, dış çevre ve içsel dünyayı bir arada değerlendirmek zorundadır. Dış çevremizde ne olup bittiğini beş duyu organı yardımıyla algılarız. Bunlar tatma, koklama, görme, işitme ve dokunma duyularıdır. İçsel dünyamızda neler olup bittiğini ise içsel duyular ve bedenimizin bize bildirdiği işaretler yardımıyla algılarız. Bu içsel uyarıcılar bize aç olduğumuzu, yorgun olduğumuzu, acı çektiğimizi ya da depresyonda olduğumuzu bildirerek içsel dünyamızla ilgili bilgiler verirler.

Toplam Davranışın Bileşenleri

1. *Davranış* : (yapılan davranış) Yürümek ve konuşmak gibi bedenimizin bir bölümü ya da tümünü kullanarak istemli bir biçimde yaptıklarımızı ifade eder.

2. *Düşünmek*: İsteklerimiz çerçevesinde ortaya çıkan düşünceler ya da rüya gibi istem dışı oluşan düşünceleri ifade eder.

3. *Hissetmek*: Öfke ya da sevinç gibi hoş giden ya da gitmeyen birçok duyguyu üretebilme yeteneğimiz bulunmaktadır. Bu duyguları düşüncelerimiz ve davranışlarımızla başlatırız.

4. *Fizyoloji*: Herhangi bir durum karşısında terlemek ya da yumruk sıkılmak gibi istemli ya da istem dışı olarak organizmanın verdiği tepkileri içerir.

Birey eğer bir davranışını değiştirmek istiyorsa o davranışın yapma(davranış) ve düşünme bileşenlerini kontrol etmeyi seçmesi gerekmektedir (Glasser,1985).

Hayatta Kalma ve İnsanların Sahip Oldukları Dört Temel Psikolojik Gereksinimin Kökeni

Seçim kuramı insanın dört psikolojik gereksinim tarafından yönlendirildiğini ileri sürmektedir. Bu dört temel psikolojik gereksinim insanın genetik yapısı içerisinde yer almaktadır. Temel psikolojik gereksinimler ; (1). Ait olma (sevme-sevilme) gereksinimi, (2). Güç elde etme gereksinimi, (3). Özgürlük gereksinimi ve (4). Eğlence gereksiniminden oluşur. Bu gereksinimlerin karşılanması bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar (Glasser,1997) .

Tüm canlılar, yaşamda kalmak için mücadele ederler. Buna genetik olarak programlanmışlardır. Bu durum İspanyolca "Ganas" kelimesiyle ifade edilebilir. Bu kelime, sıkı çalışma, pes etmeme isteği ve yaşamda kalmak için ne gerekiyorsa yapma anlamındadır. Bu çaba yaşamda kalmanın ötesine geçerek bireyin güvenliğini sağlamayı da içine alır. yaşamda kalma

gereksinimi açısından insanlarla, hayvanlar arasında birtakım farklar vardır. Bunlardan biri, insanların yaşamın başlarında, şimdiye ve geleceğe yönelik gereksinimlerinin farkına varmalarıdır. İnsan, yaşamını kendisini geleceğe taşıyacak biçimde yaşamaya çalışır.

Yaşamda kalma kendi başına bir temel bir gereksinim değildir. Yaşamda kalma gereksinimi insan türünün tarih öncesi geçmişinde en temel gereksinimi durumunda olmuş olabilir. Zaman içerisinde, ait olma gereksinimini karşılayabilenler yaşamda kalma adına bir avantaj elde etmişlerdir. Bu avantaj devam ettikçe ait olma, yaşamda kalmadan ayrılmaya başlamış ve kendi içinde temel bir gereksinim halini almıştır. Aynı şeyler güç elde etme gereksinimi için de gerçekleşmiştir. Zaman geçtikçe güç elde etmeyi başaranlar, gücü az olanlara oranla, yaşamda kalmak için çok daha iyi bir şans yakalamışlardır. Dolayısıyla güç elde etme de ayrı bir gereksinim halini almıştır. Yine zaman içerisinde, insan yaşamda kalmasının kolaylaşması için diğerlerinin egemenliğinden kurtulmasının gerekliliğini anlamıştır. Bunun için insanın gereksinimi olan şey özgürlüktü. Böylece özgürlükte ayrı bir gereksinim haline gelmiş ve gücün karşısında yerini almıştır. Yaşam sürecinde genetik bir ödül olan eğlence de zamanla diğerlerinden ayrılarak, kendine özgü bir gereksinim haline gelmiştir (Glasser,1998).

Glasser'a (1998) göre, yaşam süreci içerisinde insanın sahip olduğu dört temel psikolojik gereksinim, yaşamda kalmanın ötesinde insanın yaşamını diğer canlılarınkinden daha karmaşık ve çok daha farklı kılmaktadır. Aşağıda bu dört temel psikolojik gereksinim ayrıntılarıyla ale alınmıştır.

Temel Psikolojik Gereksinimler

1. Ait olma (sevme-sevilme, işbirliği paylaşma ve değerli olma) Gereksinimi. Bütün insanlar başkalarıyla birlikte olma gereksinimi ile doğarlar. Bu gereksinim insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Başkalarıyla

birlikte olmak sevgi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsan, tüm yaşamı boyunca sevme ve sevilme gereksinimindedir. İnsanın sağlık ve mutluluğu bunu yapabilme yeteneğine bağlıdır. Sevme ve ait olma gereksinimi sevgiyi yaşam boyu devam ettirmeyi gerekli kılar. İnsan hem sevgi hem de bağlılık arayışı içinde olan bir varlıktır (Glasser,1998).

Gerçeklik terapisi insan doğasını açıklarken ait olma gereksiniminin üç farklı biçiminin olduğu üzerinde durmaktadır. Bunlar; a) Bir topluluğa ya da bir gruba ait olma, b) Bir aileye ait olma, c) Bir iş ya da meslek üyesi olma, biçiminde sıralanabilir.

Birey bu gereksinimlerini karşılayabilmek için sosyal ya da siyasal gruplara, kulüplere ya da çeşitli etkinlik gruplarına ve arkadaş gruplarına katılmaktadır. Bireylerin bir iş ya da mesleğe ait olmak istemelerinin nedeni, öncelikle ait olma gereksiniminin doyumuna yönelik bir çaba olarak değerlendirilebilir. Gerçeklik Terapisine göre ait olma gereksiniminin yukarıda sıralanan üç biçimi içerisinde bireyin, diğer birçok gereksinimini de nasıl karşılayacağını yanıtı bulunmaktadır (Wubbolding,1988).

2.Güç elde etme gereksinimi. Bu gereksinim bireyin sık sık çevresindeki insanlarla yarışma durumu içerisinde olması biçiminde kendisini göstermektedir. Fakat bu gereksinimin, ortaya çıkarak doyuma ulaştırılması için, her zaman bireyin çevresindeki bireylerle yarışma içinde olması gibi bir zorunluluk söz konusu değildir. Örneğin yüzme bilmeyen birinin yüzmeyi öğrenmesi , spor yapması, kendine göre bazı planlar yaparak uygulamaya sokması ve benzeri gibi davranışlar onun bu gereksinimini kendi başına doyurması anlamına gelmektedir. İnsanlararası ilişkilerin ilk oluşma aşamalarında ait olma gereksiniminin karşılanması öncelik taşır fakat ilişkinin ilerleyen aşamalarında bu gereksinim yerini güç elde etme gereksinimine bırakmaktadır. Bu gereksinimin her ne biçimde olursa olsun sorumlu davranışların sergilenerek doyurulması bireyin benlik değerinin yükselmesine neden olacaktır (Wubbolding,1988).

3.Özgür olma gereksinimi. Özgür olma gereksinimi, insanı yaşam içerisinde, sürekli seçimler yapmak zorunda bırakan ve bu seçimleri sayesinde de devamlı olarak konumunu değiştiren bir varlık durumunda tutmaktadır.

Gerçeklik terapisine göre bu özgür olma gereksinimi de kalıtımsaldır. İnsan doğarken böyle bir yönergeyle birlikte doğar. Bu gereksinim insanda çok özel yönleriyle birlikte yerine getirilir. Bu gereksinim dakika dakika değişerek gelişim gösterir ve her insanın içsel gelişim sürecinde oluşan içsel albümünde yerini alır (Wubbolding,1998).

Birey, başkalarının gücünü kendi yaşamı için bir tehdit ögesi olarak algıladığında, bu güç bireyi kaygılandırır. Tehdit altında olduğunu algıladığında ise bireyin ilk kaygısı özgürlük konusunda olur. Özgürlük gereksinimi, evrimin karşılıklı gereksinimler arasındaki doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu denge şöyle özetlenebilir; "Yaşamımı sizin istediğiniz biçimde yaşamam için beni zorlama gereksininiz, benimse yaşamımda bu zorlamaya izin vermeme gereksinimim vardır." Bu dengeyi ifade eden, şu altın kuraldır; "sana yapılmasını istemediğini sen de başkasına yapma."

İnsan özgürlüğünü kaybettiğinde, kendisini insan yapan özelliklerinden birini kaybetmiş olur. Yani yaratıcılığını yapıcı bir biçimde kullanma yeteneğini kaybeder. Yaratıcılık sürekli olarak olumlu yönde kullanılmaz. Kendisini ifade etmekte özgür olmadığı durumda yaratıcılık bireye acı verir. İnsanlar gereksinimlerini başkalarınıninkiyle çatışmayacak şekilde giderme özgürlüğüne ne kadar sahipse, yaratıcılığını da o kadar kullanabilir (Glasser,1998).

4. Eğlence gereksinimi. İnsanlararası ilişkilerde, birbiriyle iyi geçinmek çok çaba ister. Bütün başarılı ve uzun dönemli ilişkilerin temelinde yatan en önemli özelliklerden biri bir arada olan bireylerin gülebileme özelliğidir. . Eğlence gereksinimi doyuma ulaştırılması en kolay gereksinimlerden birisidir. Eğlenmek için yapılabilecek pek çok şey vardır ve

bu gereksinimi karşılarken insanların karşısına pek fazla bir engel de çıkmaz (Glasser,1998).

Aristotle' ye göre insanı herhangi bir yaratık olmaktan çıkartıp insan yapan şeyin, onun gülebilme yeteneğinin olmasıdır. Diğer Yunan filozoflarıda insanın eğlenebilme yeteneği konusunda benzer görüşler ileri sürmektedirler. Glasser oyunu bir eğlence etkinliği olarak görür. Ona göre oyun, çocukları hatta gençleri anlayabilmek için çok önemli bir araçtır. Çocuklar için oyun ne kadar önemliyse yetişkinler için de eğlenmek aynı derecede önemlidir (Wubbulding,1988).

Diğer gereksinimlerde olduğu gibi bu gereksinim da bazen diğer gereksinimlerimizle çatışabilmektedir. Örneğin; araba yarışlarına katılmak bireyin yaşamda kalmasını tehdit eden bir etkinliktir. Bu durumda eğlence gereksinimi yaşamda kalmayla çatışmaktadır. İnsan türü dünyada daha fazla ve daha iyi öğrenebilen bir türdür. Öğrenme bu türün yaşamda kalmasını sağlamış ve bu arada öğrenilen eğlence gereksinimi da insanın genlerine yazılmıştır. İnsan yaşamının her döneminde eğlenen bir canlıdır. Eğlence en iyi gülme ile tanımlanır. Birbirlerine aşık olan insanlar birbirleriyle ilgili çok şey öğrenme dönemi yaşarlar. Bu süreç içerisinde bir arada olmak onlar için aynı zamanda bir eğlencedir (Glasser,1998).

Bireyi davranışa iten şey nedir? Glasser (1985)'e göre insan doğduğunda emme, yutma ve diğer bazı fizyolojik davranışların dışında davranış sistemi hemen hemen boş bir biçimde dünyaya gelir. Fakat doğumdan hemen sonra birçok karmaşık davranışı öğrenmeye başlar. Yaş ilerledikçe birey, öğrenilen bu davranışlardan, gereksinimlerini en iyi karşıladığına inandığı davranışları seçer ve davranışları arasına katar (Glasser,1985).

Glasser'a (1985) göre, niçin davranışta bulunduğumuzu açıklamanın en iyi yolu bir termostatin nasıl çalıştığının anlaşılmasıyla daha kolay açıklanacaktır. Termostat ısı ısıtma sistemlerinde kullanılan bir araçtır. Bu aracın görevi ortamı yada herhangi bir odayı ayarlanmış olduğu ısı dereceleri arasında tutmaktır. Örneğin bir odanın ısısınının 20 derece olmasını istiyorsak,

termostatın ayarını 20 dereceye ayarlarız. Termostat odanın ısısını algılar ve oda ısısı 20 derecenin altındaysa ısıtma sistemini çalıştırır ve odayı ısıtır. Odanın ısısı 20 dereceye ulaştığında ısıtmayı durdurur. Eğer odanın ısısı 22 dereceye kadar çıkmışsa termostat bunu algılar ve oda ısısıyla kendisinin ayarlı olduğu ısı derecesini eşitlemek için devreye girer. Termostat bu kez odanın ısısını 20 dereceye indirmek için görev yapar. Yani odayı soğutur. Termostatın çalışma düzeni, bulunduğu ortamdaki ısıyı algılamasıyla harekete geçer. Diğer bir deyişle odanın ısısı termostatın devreye girip girmemesi üzerinde etkilidir. Termostatın çalışma sistemiyle ilgili bu kısa açıklamadan sonra şimdi bir odadaki havanın ısısını düzenlemek üzere ayarlanmış bir termostatımızın olduğunu düşünelim. Odaya girdiğimizde odanın ısısı termostatın ayarlı olduğu ısının çok altında ya da çok üstünde ise hemen bu termostatın çalışıp çalışmadığı sorusu aklımıza gelir. Eğer termostatımızın çalıştığını anlarsak, bu termostatın oda ısısını içinden geldiği gibi kendisine göre ayarladığını düşünürüz. Oysa sağlıklı çalışan bir termostatın oda ısısını algılayarak çalışma düzenini bu ısıya göre ayarlaması gerekir. Fakat bizim termostatımızda böyle bir ayarlamamanın olmadığı anlaşılıyor, diğer bir ifadeyle, oda ısısı termostatın çalışması üzerinde bir etkide bulunmamaktadır. Bu etki, Susan'ı terk etmiş olan Dave'in, Susan'ın isteğiyle tekrar geri dönüp dönmemesi üzerinde, Susan'ın isteğinin etkisiyle aynı olacaktır. Susan'ın üzüntüsünün Dave' in geri gelip gelmemesi üzerinde bir etkisinin olmayacağı açıktır. Dave'in kendisi istemediği sürece geri dönmeyecektir. Susan bu üzüntüyü kendisi seçmiştir. Çünkü Susan'ın kafasında var olan Dave'e ait resim ile gerçek durum arasında büyük bir fark ortaya çıkmıştır. Susan'ın kafasındaki resim "Dave' in onunla birlikte yaşamayı yönünde bir resimdir." fakat Dave, Susan' ı bırakıp başka bir kadına gitmiştir. Gerçek; Dave' in gitmesidir. Karşı karşıya kaldığı bu gerçek Susan' ın kafasındaki resimle örtüşmemektedir. Gerçek durum ile kafasındaki resim arasındaki farkın kapanmasıyla Susan'ın üzüntüsü sona erecektir.

Termostatın basit bir iç yapısının olduğunu kabul etsek'te onun içinde çok özel araçlarla donatılmış bir resim bulunmaktadır. Bu araçlar, onun oda ısısının düşüklüğünü ve yüksekliğini algılamasını sağlayan araçlardır.

Termostat bozuk değil ise odanın gerçek ısını algılayıp ona göre çalışır. Termostat, ayarlı olduğu dereceyle oda ısı arasındaki farkı kapatmak için çalışır. Bireyin tüm davranışları da, sürekli olarak ne istediğiyle (kafasındaki resimle), ne olduğu (dış dünyada gördüğü durum) arasındaki farkı azaltma girişimleridir.

Her bireyin kendine özgü bir gereksinim giderme biçimi vardır. Eğer birey sabah kalktığında kendisini mutsuz hissediyorsa, dört temel gereksinimden, bir ya da daha fazlasını, istediği ölçüde karşılayamamıştır. Örneğin, Tatile gitmek için hazırlanan birisinin yola çıkmadan hemen önce köpeğinin kaybolduğunu düşünelim. Bu birey öfke yaşamaktadır. Çünkü köpeğini bulana kadar bir yere ayrılamaz. Bireyin özgürlük gereksiniminin karşılanması tehlikeydedir. Örneğin, Tenis oynamaya gitme planını yaptığınızı ve tam o gün yağmurun yağdığını düşünelim, Eğlenme gereksiniminizin engellenip engellenmediğini merak etmenize gerek yok. Yaşanan hayal kırıklığı bunun açık bir göstergesidir (Glasser,1998).

Bireyi davranışa iten şeyin ne olduğu sorusuna verilecek yanıt; bireyin kafasındaki resim ile gerçek dünyadaki durum arasındaki farkı giderme çabası olarak ifade edilebilir.

Kontrol ve Seçim. Kontrol konusunda Glasser “Biz daima yaptıklarımız üzerinde bir kontrole sahibiz” der. Bir kere yanlış seçim yapıp da diğerlerinin yardımıyla bu yanlış seçimin sonuçlarından kurtulduğumuzda bunu devam ettiririz. Psikosomatik hastalıklar bu duruma bir örnektir. Somatik nedenlerden dolayı baş ağrısı yaşayan bir bireyi düşünelim. Baş ağrısı bu bireye bireysel bir fayda sağlar. Çünkü başı ağrıyan birey uzanmak ve dinlenmek içi geçerli ve kabul edilebilir bir nedene sahiptir. Alkol ve ilaç kötüye kullanımı da gerçeklikle yüzleşmekten kaçınmak için dış kontrole teslim olmaktır. Glasser’in kuramında, kontrol kuramı danışmana kullanabileceği bir araç olarak sunulmaktadır. Danışman danışanını kendi düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının sorumlusu olduğunda ısrar eder (Ivey, Ivey, ve Morgan1996).

Birey sadece kendi davranışları üzerinde bir kontrole sahiptir. Böyle bir görüşü insanlara öğretmek oldukça zordur. Çünkü insanlar bunu öğrenmeyi ve kabul etmeyi reddedebilirler. Bunun nedeni tamamen uyarıcı tepki kuramından kaynaklanan “bizim kendi davranışlarımızı kontrol edemediğimiz ve dışarıdan gelen uyarıcılara kendi kendimize tepki verdiğimiz” düşüncesidir. Bu nedenle uyarıcı-tepki kuramına göre, çalan telefona bir zil sesi nedeniyle cevap verdiğimiz kabul ederiz. Seçim kuramına göre ise telefona cevap vermeyi (ya da o anda telefona cevap verme yerine başka bir şey yapmayı) biz seçeriz çünkü yaptığımız davranış o anda bizim yapabileceğimiz en doyurucu davranıştır. Telefonun zil sesi bize bir şey yaptırma gücüne sahip değildir. Zil sesi sadece bir bilgidir. Aslında dış dünyadan aldığımız ve anlam verdiğimiz şeylerin tümü bilgidir. Bu bilgiler kendi kendilerine bize bir şey yaptırılmazlar. Biz istersek bir şeyleri yaparız. Yani telefonun çaldığını duyarız fakat onu bazen açmayı ve yanıtlamayı seçerken bazen de istemediğimiz bir kişinin aradığını düşünerek açmayız. Her iki davranış da bizim seçimimizdir. (Glasser,1998).

Seçim kuramı, insanın davranışlarını kendisinin seçtiğini ve bu nedenle sadece yaptığı değil, aynı zamanda düşündüğü ve hissettiği tüm şeylerden de sorumlu olduğunu vurgular. Gerçeklik terapisi de İnsan davranışlarını seçim kuramıyla açıklamakta ve davranışları, içsel dünyamızın gereksinimlerini gidermeye yönelik girişimler olarak tanımlamaktadır. Davranışlar bilinçsiz ve amaçsız yapılan hareketler değildir. Aksine birey davranışlarını bilinçli ve isteyerek yapar. Bireyler ne zaman seçim kuramı çerçevesinde davranışlarını anlamaya başlarlar ise o zaman daha etkili bir yaşam sürebileceklerdir (Corey,1995a).

Seçim Kuramı ve Öfke

Bu başlık altında seçim kuramının öfke duygusuna bakışı incelenerek açıklanmaya çalışılmıştır.

Seçim kuramına göre, İnsanın doğduğunda yapabildikleri, yalnızca ağlamak, meme emmek, kol ve bacaklarını sallamak gibi basit davranışlardır. Bireyin bu ilk davranışları olan, ağlama ve huysuzluk, öfke duygusunun ilk ifadeleridir. Bu onların çevresindekileri kendileriyle ilgilenmeye zorlama çabalarıdır. Pek çok anne çocuğunun bu isteklerine karşılık vermeyi seçer. Bu ilgi olmazsa çok geçmeden yeni doğmuş olan bebek ölür. Bu ilk ağlamalar bireyin yaşamını sürdürmesine ilişkin genetik bir gereksinimi doyurma girişimleridir. İşte bunlar bireyin yaşamı boyunca süren, başkalarını kontrol altına alma çabalarının ilk örnekleridir. Çocuklukta işe yarayan bu kontrol davranışları zaman geçtikçe ve çocuk büyüdükçe artık işe yaramaz hale gelebilir (Glasser,1998).

Diğer yandan, bebek doğduğu andan itibaren güçlü ve iyi organize edilmiş bir yetenekle dünyaya gelir. Bu yetenek öfkesini etkili bir biçimde ifade etme yeteneğidir. Küçük bebekler bunu yaşamda kalabilmek için çevrelerini kontrol edebilmek amacıyla yapmaları gereken bir davranış olarak sergilerler. Yeni doğan bir bebek kızdığında ve bunu ağlayarak yansıttığında dış dünyada ona karşı bir şeylerin değiştiğini fark eder ve bu durum doğal olarak onun henüz yeni oluşmaya başlayan resim albümünde yer alır. Bebeğin, bu davranışı sonucunda yaşamda kalabildiği gerçeğine ilişkin, bir fikri yoktur. Bebek öfkesini ifade etmeden önce rahatsız bir durumdadır. Kafasında var olan rahatlığın resmine ulaşmak istemektedir. Öfkesini ifade ettikten sonra çevresinde bir şeylerin değiştiğini hisseder. Öfkesini ifade ederek, yaşamakta olduğu rahatsızlık veren durumdan, dış dünyayı değiştirerek, kurtulmuş ve kendi kafasındaki rahat dünya resmine ulaşmıştır (Glasser,1985).

Bebekler böylece, öfkelerini etkili bir biçimde ifade ederek dış dünyayı kontrol etmeye başlamaktadırlar. Fakat öfkeli bir bebek sadece duygulanmaktan daha fazla bir şey yapmaktadır. Yaptığı bu şey bir toplam davranıştır. Bunu sadece **öfke** diye adlandıramayız. Bunu **öfkelenmek** biçiminde adlandırmak daha uygun olur. Bu adlandırma **toplam davranışı**

içerir. Sadece öfke duygusu değil bununla beraber yapma düşünme ve fizyoloji boyutlarını da içerir.

Öfkelenmek doğuştan getirilen bir özelliktir ve bireyin yaşamda kalmasına yol açar. Emme, yutma ve göz kırpmada doğuştan getirilen davranışlardır ve yaşam için kaçınılmazdırlar. Aynı biçimde öfkelenme toplam davranışını sergilemeksizin herhangi bir bebeğin yaşamda kalma şansı olamaz. Eğer biri bebeği yedirmezse bebeğin yutma özelliğinin bir anlamı olmayacaktır. Birey olgunlaştıkça dünyayı etkileyecek çok sayıda davranış, düşünce ve duygu geliştirir. Fakat bunların tümünü başlangıçta sadece öfke ile gerçekleştirir. Çünkü o anda yaşamak bebek için yeterlidir.

Yaşam sürecinde, öfke duygusundan daha rahat bir duruma geçmek için faydalanırız ve öfkelendiğimizizi kim fark ederse (yaşamın ilk yıllarında genellikle bu annemizdir) bizim için yapabileceği her şeyi yapar. Çünkü kafamızdaki resim iyi bakılmamız gerektiği yönünde bizi zorlamaktadır. Bebek kendisiyle ilgilenilmeye başladığı anda çevresini izler ve gözlemler. Kendisi için iyi bir şeyler yapıldığını fark eder. Kendisini iyi hissettirecek işleri yapan kişileri ve yapılan işleri izler. Bebek bu kişinin resmini alır ve bu resmi yaşamının geri kalan kısmında kullanmak üzere resim albümündeki yerine koyar (Glasser,1985).

Bebek bazen yemek yeme isteği ile yaşamda kalma gereksinimini karşılarken bazen de birilerinin kendisine özen göstermesi ve dikkat etmesini isteyerek ait olma gereksinimini karşılamaktadır. Bebek böylece gittikçe ilkel bir durumda olan öfkesini yavaş yavaş güçlendirerek doyum getiren öfkeli davranışlarının yer aldığı resim albümünde en çabuk ulaşabileceği özel ve farklı bir yere koyar (Glasser,1985).

Öfkelenmenin çoğu zaman işleri yoluna koymaktan çok onların çığırından çıkmasına yol açabileceğinin bilinmesi gerekir. Yetişkinler öfkelendiklerinde işlerin yoluna girmesi için öfkelerini kullanmak yerine daha faydalı olabilecek iletişimlerini geliştirici yolları kullanmalıdırlar. Bebekler de zamanla öfkelenip bağırdığında bu öfke ve bağırma sonucunda herhangi bir

şey elde edemediğini görünce daha başka şeyleri deneme yoluna giderler. Bu yaratıcılığı kullanarak ortaya koydukları yani davranışı isteklerini karşılama yönünde kullanır ve bunun öfkelenmekten daha çok işe yaradığını görürler.

Seçim kuramına göre öfke duygusu yaşam sürecinde önemli bir yere sahiptir. Öfke duygusu üzerinde yapılan tartışmalar, genellikle öfke duygusunun kendisini konu almak yerine, artık bu duygunun ifade ediş tarzını konu almaktadır. Konuyla ilgili çalışmalar ve kuramsal incelemelerden elde edilenler bilgiler doğrultusunda, her bireyin bir öfke ifade tarzının olduğu söylenebilir.

Günlük iletişimde artık bireylerin öfkelerini ifade edip etmemelerinin gerekliliğini tartışmak yerine, öfkelerini nasıl (hangi tarzda) ifade edeceklerinin tartışılması gerekmektedir. Bireylerin öfkelerini ifade ediş tarzlarının, kendileri ve çevreleri üzerinde oluşturduğu etkiler tartışılmalıdır. Bunun anlamı bireylere, öfke duygularını anlamalarını ve uygun bir biçimde yaşamalarını sağlamak için, seçim kuramında yer alan önemli kavramları öğretmek ve gerçek yaşamlarında bunları kullanılmasına yardımcı olmaktır. Bu amaçla önemli kavramlardan biri olan, sorumlu davranışın geliştirilmesi yönünde nelerin yapılabileceğinin ortaya konulması gerekmektedir.

Ayrıca öfkeyle ilgili olarak yapılmış olan araştırma ve kuramsal bilgiler, öfkenin ifade edilmesi gereken bir duygu olduğunu, öfkenin kontrol edilmesinin bir süreç olduğunu ve bu sürecin (öfkenin kontrol edilmesi ya da kontrollü bir biçimde ifade edilmesi sürecinin) ise öncelikle bireylerin öfkelerini fark etmeleriyle başladığını ileri sürülmektedirler. Bu çalışmada ise öfkenin fark edilmesinin bir aşama daha ötesine gidilerek, yaşanmakta olan öfke duygusunun altında yatan, karşılanmamış temel psikolojik gereksinimlerinin de fark edilmesi amaçlanmaktadır.

Öner'in (1999) belirttiğine göre kişilerarası çatışmaların kaynağında bireylerin karşılanmamış temel psikolojik gereksinimleri bulunmaktadır. Bu

temel gereksinimler seçim kuramında belirtilmiş olan ait olma, güç elde etme, özgürlük ve eğlenme gereksinimleridir. Temel psikolojik gereksinimlerini karşılayamadıklarından dolayı iletişim süreci içerisinde çatışma yaşayan bireylerin gösterecekleri tepkiler arasında öfke tepkilerinin de yer aldığı görülmektedir. Bu öfke tepkisi sonucunda ise bireyler, kaybet/kazan ya da kaybet/kaybet durumuyla karşı karşıya kalırlar.

Çatışma yaşayan bireyler, temel psikolojik gereksinimlerini karşılama yönünde yaptıkları, başarısız seçimlerin dışında, daha başka seçeneklerinin de olduğunu bilmelidirler. Çünkü olumsuz çatışma çözme yollarını seçen bireyin hali hazırdaki seçimi onun gerçekçi bir seçim yapmadığına işaret etmektedir. Eğer birey gerçekçi bir seçim yapmış olsaydı yapmış olduğu bu seçimden dolayı şikayet ve yakınmalarda bulunmazdı. Bazı kayıplar yaşamazdı. Oysa kaybet/kaybet ya da kaybet/kazan türündeki bir ilişki her iki tarafa da doyum sağlamıyor. Bazen kazanan taraf bile aslında kaybediyor. Çünkü ilişkiler bozulabiliyor ve dostluklar bitebiliyor.

Öner'e (1999) göre çatışma yaşarken bireyler genellikle karşılarında iki seçeneğin olduğunu düşünürler. Bu seçenekler; Ya *çatışmayı sürdürmek* ya da *problemi çözmek* tir. Problem çözme yöntemleri gereksinimlerin belirlenmesini sağlayarak bu gereksinimlerin karşılanabilmesine yardımcı olur. Eğer bireyler çatışma yaşamayı sürdürmeyi seçerse iki tarafında temel gereksinimleri karşılanamaz. Oysa tüm çatışmaların kökeninde bu karşılanmamış temel psikolojik gereksinimler bulunmaktadır.

Karşılanmamış temel psikolojik gereksinimlerden dolayı öfke duygusunun da eşlik ettiği çatışmalarda bireylerin öfkelerini kontrol etmeleri ve öfke duygularını yapıcı bir biçimde kullanmaları, çatışmaların kazan/kazan biçiminde sonuçlanmasına yol açabilecektir. Bu nedenle yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan çatışmalarda, sağlıklı bir çözüme ulaşmak için bireylerin öfke kontrolü eğitiminden geçirilmeleri ve öfkelerini yapıcı bir biçimde nasıl kullanabileceklerini öğrenmeleri gerekmektedir.

GERÇEKLIK TERAPİSİ

Gerçeklik Terapisinde Danışma Sürecinin İşleyişi

Glasser (1975), danışmaya başvuran danışanların gerçek yaşamda gereksinimlerini karşılamada başarısız olan ve bu gereksinimlerini karşılamak için etkisiz davranışlar sergileyen bireyler olduğunu vurgular. Gerçeklik terapisinde, danışma süreci, danışanların sorumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardım süreci olarak tanımlanmaktadır.

Gerçeklik Terapisi problemlili ya da zor danışanlarla çalışan danışmanlara temel olabilecek gerçek seçenekler sunmaktadır. Gerçeklik Terapisinde bir danışanla danışmaya başladıktan sonra, bilişsel davranışçı teknikler başarıyla kullanılabilir.

Gerçeklik terapisinde oturumlar düzenli bir programa bağlı olarak yer ve zaman sınırlaması olmadan da uygulanabilmektedir. Örneğin yemek anında, sınıfta ya da diğer durumlarda uygulanabilmektedir.

Gerçeklik terapisinde sorular sıkça kullanılmaktadır. Sorular ve yapılan açıklamalar belirli bir davranış odak olarak alırlar. Gerçeklik terapisinde danışanın davranışını değiştirmeye çalışmak yerine, davranışla ilgili sorumluluğa yönelik farkındalık düzeyinin artırılması amaçlanır. Danışanla ilişki kurulduktan sonra danışan, danışmanın da yardımıyla sorumluluğa odaklanır, sorununun çözümüne yönelik etkili bir ya da birkaç davranış için plan yapma ile devam edilir. Danışma ortamında yapılan bu planda yer alan ve uygulamaya konulacak olan davranıştan, danışanın ne beklediğinin analizi yapılır. Danışma ortamında planlanan davranışın provası yapılır. Bu sırada birkaç etkili seçenek daha belirlenir. Danışan “ben bunu yapamam” diyerek sorumluluktan kaçma davranışı gösterdiğinde danışman

onu “mazeret yok” ilkesiyle yüzleştirir. Süreç içerisinde danışanın gerçekte daha etkili bir biçimde yüzleşmesi amacına yardımcı olacak beceri ve diğer kuramsal düzenlemeler kullanılır. Danışman danışanın davranışsal modellerini daha iyi anlamasına yardımcı olmak amacıyla ve yeni bir davranış tarzı geliştirmesi için mizahı-eğlenceyi kullanabilir.

Rol oynama, sistemli planlama, açıklama, kasıtlı yaşantılar, gerçeklik terapisinde kullanılan önemli tekniklerdir. Ellis ve Beck in ilişkilerdeki içsel bakış açısına karşın, Gerçeklik Terapisi içsel ve dışsal bilişler arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır.

Bilişsel terapilerin pek çok uygulamasında, danışanın içsel dünyasına yani düşünce ve duygularına odaklanır. Gerçeklik terapisi birey-çevre etkileşimini düzenleme bakımından bu yaklaşımlardan önemli bir farklılık gösterir. Gerçeklik terapisinde, danışanın kendisine bakışını oluşturan koşullara bakılır. Bu anlamda çok yönlü bir bakış açısı sunar. Danışma sürecinde danışanın gönüllülüğü önemlidir. Danışmanın ise temel dinleme becerilerini çok iyi kullanması gereklidir. Danışma sürecinde danışman danışanın anlattıklarını üç perspektiften dinler. Bunların birincisi danışan, ikincisi diğer insanlar ve üçüncüsü ise durumun değerlendirilmesi biçiminde gerçekleşir. Birincisinde danışan olayı kendi kişisel bakış açısından ele almıştır. İkincisinde ise danışana “ aynı olayı diğer insanlar nasıl anlatırdı? “ sorusu sorulur.

Daha sonraki aşamada ise danışanın sorumlulukla ve Gerçekliğin ne olduğuyla tanışması aşamasına geçilir. Gerçeklik terapisi danışma sürecinde, danışanın içsel gereksinimlerini gözönünde bulundurmanın gerekli olduğunu aynı zamanda dış gerçekliği de önemli bir faktör olarak dikkate almanın gerekliliğini vurgular. Durumla ilgili danışanın bireysel sorumluluğunu ve durumun meydana geldiği koşullar içerisinde gerçekliliğe uygun olarak en iyi biçimde gereksinimi nasıl karşılayabileceği sorgulanır. Durumu kendisi, diğerleri ve durumun meydana geldiği koşullar içerisinde değerlendirmesi için

danışan cesaretlendirilir. Bireyde ortaya çıkacak bilişsel ve davranışsal değişmelerin olası sonuçları gözden geçirilir. Sorumlu danışanın göstereceği davranışlarının gelecekte doğuracağı olası sonuçları beyin fırtınası yoluyla danışanla birlikte değerlendirilir (Ivey, Ivey, ve Morgan1996).

Glasser'a (1975) göre, danışma sürecinin temel amaçlarından biride bireylerin istek ve gereksinimlerinin ne olduğunu farketmeleri, başarısız denemelerini gözden geçirerek gereksinimlerine çevresel koşulları da gözönünde bulundurarak bir doyum bulmaya çalışmalarıdır. Danışan gerçeklikle bağdaşmayan istek ve beklentilerin karşılanamayacağı ile yüz yüze getirilir. . Danışma sürecinde bunun danışana fark ettirilmesi önemlidir.

Gerçeklik terapisinde geçmişe sadece geçmiş olarak bakılır. Çünkü geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Bu gerçeği değiştirebilmek olanaksızdır. Geçmiş bireyin davranışları için bir mazeret olamaz. Geçmişe şimdiki zaman ve gelecek üzerindeki etkisi oranında önem verilir. Gerçeklik terapisinde uygulamalı davranış analizi ya da atılganlık eğitiminde ve sistematik duyarsızlaştırmada olduğu gibi ayrıntılı davranış planları üzerinde durulmaz. Danışma sürecinde sorumluluk ve seçim üzerinde odaklanılır. Danışanın gereksinimlerini karşılamak amacıyla, yaşam süreci içinde geçirdiği yıkıcı, zararlı ve başarısız deneyimlerinde hangi davranışının ya da davranışlarının rol oynadığı üzerine odaklanılır. En önemli basamak sorumluluğun üstlenilmesi basamağıdır ki bu da “bireyin bir gereksinimini diğerlerinin gereksinimlerini karşılamasına engel olmadan karşılama yeteneği. “ olarak ifade edilir.

Gerçeklik terapisinin kritik yönlerinden birisi,bireyin davranışının yol açtığı sonuçlarla ilgili farkındalığının artmasıdır; gerçeklik terapisti aşırı tutarsız davranışlar sergileyen bir danışana davranışından ne beklediğini sorar örneğin; “eğer şeklinde davranırsan sonuçta ne olur?” sorusunu yöneltir. Glasser, bireyin iç dünyasında kurduğu kapsamlı bir resimden söz eder ve buna “içsel dünya” adını verir. Bu içsel dünya bireyin içsel

gerçekliğini oluşturur. Düşüncelerde oluşan bu içsel dünyanın anlaşılması bireyin dış gerçeklikle kurduğu bağların nasıl olduğunu anlama açısından önemlidir (Ivey, Ivey, ve Morgan1996).

Glasser'e (1975) göre, terapinin amacı, bireyin dış dünyanın gerçekliğini kabul ederek kendi temel gereksinimleri ile dış gerçeklik arasında bir denge kurmasıdır. Danışma sürecinde amaç, danışanın gerçeği kabul etmesine yardımcı olarak onun sorumlu davranışlar sergilemesini sağlamaktır.

Gerçeklik Terapisinde yukarıda belirtilmiş olan amaca ulaşabilmek için yapılan danışma süreci birbirini izleyen sekiz (8) basamaktan oluşmaktadır. Bu basamaklar aşağıda sırasıyla açıklanmıştır (Corey,1995b).

1. Katılım. Danışma sürecinin bu ilk basamağında danışman danışanıya dostça ve yakın bir ilişki oluşturmaya çalışır. Bu basamakta kurulacak olan ilişki, danışma sürecinin ilerleyen basamaklarının da daha iyi ilerlemesine katkı sağlayacaktır. Bu basamakta kurulacak olan ilişkinin niteliği, danışma sürecinin etkililik derecesine doğrudan etkide bulunmaktadır. Danışanın, yaşamını olumlu yönde değiştirebilmesine yardımcı olabilmek için, daha sonraki amaçların gerçekleştirilmesine yönelik temeller burada atılmaktadır.

Bu basamakta kurulacak ilişkinin niteliği danışmanın yeterliliği ile yakından ilgilidir. Yakından ilgilenme, açık iletişim, kabul etme gibi becerilerin kullanılması bu basamak için önemlidir. Danışmanın arkadaşça ve yakın bir ilişki kurmasının temeli, danışmaya gelen bireyleri istekli bir biçimde dinlemesiyle atılmaktadır. Danışanların, danışma ortamında kendilerinin önemsendiklerini hissetmeleri iyi bir ilişkinin kurulmasında önemli bir etmendir.

Günlük yaşamda başarısız olmuş bireyin, danışma ortamında, toplumsal yaşamın cezalandırıcı koşullarının olmadığını bilmesi önemlidir. Kendisinin danışman tarafından kabul edici ve olumlu bir yaklaşımla karşılandığını görmesi durumunda bu basamağın gerektiği şekilde başarıyla tamamlanacağı anlaşılır. Bu basamakta danışman, danışanların göstermiş oldukları dirençleri ve kısır döngüleri olumlu bir biçimde kullanabilmelidir. (Corey,1995b).

Bu aşamada bireye, danışmaya gelmiş olması nedeniyle kontrol etmek istediği şeyler üzerindeki kontrolünü artırabileceği yönünde cesaret verilir. Bu kontrolü ancak etkili davranışlar sergileyerek sağlayabileceği vurgulanır. (Corsini,1984)

Birinci basamağın ikinci aşamasında danışanın "ne istediği" üzerinde durulur. Diğer bir ifadeyle danışanın neyi kontrol etmek istediği açıklığa kavuşturulur. Danışma sürecinin bu aşamasında, danışman ile birlikte, "danışanın ne istediği" ortaya konulur ve bununla yüzleşmesi sağlanır (Corsini,1984). Örneğin: Jane tarafından terkedilmiş olan John “ Jane'nin tekrar bana geri dönmesini istiyorum” demesi ya da işten yeni çıkarılmış birinin “işime geri dönmek istiyorum” demesi ya da çocuğu uyuşturucu kullanmaya başlayan bir anne'nin “çocuğumun uyuşturucu kullanmayı bırakmasını istiyorum” demesi oldukça haklı isteklerdir. Fakat kontrol kuramına göre "biz diğer insanların davranışlarını kontrol edemeyiz, biz ancak kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz. Bizim davranış sistemimiz diğerlerinin davranışlarını kontrol etmek için değil kendi davranışlarımızı kontrol etmek için düzenlenmiştir. Biz diğerlerinin davranışlarına yönelik ne yapıyorsak bu yaptıklarımız hem bizim hem de karşımızdaki bireyin birlikte bir gereksinimimizi karşılar" tarzında bir açıklama yapılır. Bu nedenle danışan danışmanına “ ne istiyorsun ?” ya da “gerçekte ne istiyorsun” sorusunu sorar. Bu sorular karşısında yukarıda verilen örneklerdeki yanıtlar şöyle olabilir. John “benim gerçekte istediğim şey sevgidir”, işini kaybetmiş olan birey ise “başka güzel bir iş istiyorum”, çocuğu uyuşturucu kullanan anne ise

“oğlumla ilişkilerimin onun uyuşturucu kullanmaya başlamadan öncesinde olduğu gibi iyi olmasını istiyorum” diyebilir (Corsini,1984).

Danışanlar "ne istediklerini" bu biçimde somutlaştırdıktan sonra danışmanın ikinci basamağına geçilebilir.

2. Şimdiki Davranışa Odaklanmak. Gerçeklik Terapisinde, danışanların, duyguları ya da inançlarını değiştirmek yerine, onların sonuçta ortaya koyacakları davranış değiştirilmeye çalışılır. Örneğin, depresyon konusunda , gerçeklik terapisi bireyi depresyona götüren nedenler ya da duygular üzerinde durmak yerine, bireyin depresyon toplam davranışını, kendisinin isteyerek seçmiş olduğu üzerinde yoğunlaşır. Bu bağlamda danışanların yapmış oldukları bu davranışlarından kendilerinin sorumlu olduğu, bunun sorumluluğunu üstlenmelerinin gerektiği üzerinde durulur. Bunu ortaya çıkarabilmek için özellikle danışanlara şu sorular yöneltilir ve üzerinde tartışmaları sağlanır: (Corey,1995b). Şu anda ne yapıyorsun? Bu hafta boyunca genellikle ne yaptın? Ne yapıyorken durdurmak neyi yapmaya başlamak istiyorsun?

Bu aşamada danışanı dinledikten sonra, söylediklerinden hangisini ya da hangilerini en kolay bir biçimde yapabileceğine - değiştirilebileceğine inanıyor ise bunun üzerinde konuşulur. Bu tartışmaların tümü yine kontrol kuramının ilkeleri göz önünde bulundurularak gerçekleştirilir. Bu basamaktaki amaçlardan en önemlisi bireyin kendi davranışı üzerinde iç görü kazanmasını sağlamaktır (Corey,1995b).

Corsini'ye (1984) göre Gerçeklik Terapisinin bu basamağında, öncelikle danışanın yaptıkları (davranışları) üzerinde odaklanılır. Diğer bir ifadeyle danışanın ne yapmayı seçtiği üzerinde durulur. Birinci basamakta belirlenmiş olan "isteklerine" ulaşması yönünde "ne yaptığı" değerlendirilir. Danışanın bu yaptıklarının kendisi tarafından seçilerek yapılmış olduğu anlatılır. Danışanlara hali hazırda ortaya koymuş oldukları davranışlarını "kimin seçmiş olduğu" sorulur. Bu soru ile danışanların yaptıklarıyla ilgili olarak farkındalık düzeylerinin artırılmasına çalışılır.

3.Davranışın Değerlendirilmesi. İkinci basamak ve üçüncü basamak birbirine çok yakın olup ayrımlarının yapılmasında zorluklarla karşılaşmaktadır.

Davranışın değerlendirilmesi basamağında danışanlar kendileri için ve başkaları için hangi davranışın iyi olduğunun değerlendirmesini yaparak, davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmelidirler. Burada, danışmanın, kendi değer yargılarıyla hareket etmemesi gerektiği ve danışanları doğru davranış konusunda etki altına alma gibi bir tutum içerisine girmemesi gerekir Çünkü, sonuçta davranışın sorumluluğunu alacak olan danışman değil danışandır. Bu nedenle kendi sorumluluğunu alacağı davranışın belirlenerek değerlendirmesinin yapılması da büyük oranda danışana düşmektedir. Davranışın değerlendirilmesi amacıyla danışana şu sorular sorulabilir; Seçmiş olduğun bu davranış seni, ulaşmak istediğin şeye götürüyor mu? Bu davranışın sana, ne kazandırıp ne kaybettiriyor? (Corey,1995b).

Corsini'ye (1984) göre bu aşama, danışanların yapmış oldukları seçimlerin gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını anladıkları aşamadır. Bu amaçla, "Örneğin John'un evde oturarak Jane'nin ona geri dönmesini sağlamanın olanaklı olup olmadığı sorulur" ya da "John'un sevgi isteğinin evde oturarak karşılanıp karşılanmadığı" sorulabilir. 3. basamağın verimli bir biçimde işlemesi 1. basamağın iyi formüle edilmesiyle ilişkilidir.

4. Plan Yapmak. Bu aşamaya 3. aşamada, danışanın; gereksinimlerini karşılamada başarısız ve işe yaramayan davranışlarının neler olduğunu anlamasından sonra geçilir. Eğer 1. 2. ve 3. basamaklarda danışan gerçekten ne istediği konusunu kavrayamamışsa ve bu gereksinimini gidermeye yönelik başarısız davranışlarını (yanlış seçimlerini) fark edememişse 4. basamakta etkili bir plan yapılamaz. Bu basamakta danışmanın yardımıyla danışanlar gereksinimlerini karşılamak üzere seçenekler oluşturarak bunlar arasından en iyi olanını seçerler. Bunu yaparken belirli bir plan çerçevesinde davranırlar (Corsini,1984).

Bu aşamada, danışanın önceki basamaklarda kabul etmiş olduğu ve değiştirmeye karar verdiği davranışı ile ilgili bir plan yapılmaya başlanır. Planda yeni davranışın, sınırları belirlenmiş, açık ve somut bir biçimde tanımlanmış olması gerekir. Plan yapılmasının ilk koşulu danışanın davranışını olumlu yönde değiştirmeye karar vermesidir. Danışmanın buradaki görevi, davranışını değiştirmeye karar vermiş olan danışana, gelişimsel özellikleri de içeren bir planın yapılmasında yardımcı olmaktır. Danışman, yapılacak olan planın uygulanabilir küçük amaçlardan oluşması yönünde katkılarda bulunur. Planın sonucunda ne gerçekleşecek? sorusunun baştan yanıtlanması gerekir. Plan oluşturulurken danışanın yetenekleri göz önünde bulundurulur (Corsini,1984,Corey,1995b).

Ford, (1982), Wubbulding (1988) ve Parish, (1989)'e göre Etkili ve işe yarayan bir planın özellikleri aşağıda sıralanmıştır (akt. Kaner1993).

1. Planda belirtilenler, danışanın bir gereksinimini karşılamaya yönelik olmalıdır.
2. Planda yer alan şeyler gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır.
3. Plan basit ve anlaşılır olmalıdır.
4. Plan bir şeyleri durdurmak yerine başlatıcı yani olumlu olmalıdır.
5. Plan başkalarına bağlı olmadan danışanın neler yapabileceğini ortaya koyabilecek nitelikte olmalıdır.
6. Ne?, Nerede?, Nasıl?, Ne zaman?, Ne kadar?, Kiminle? sorularını ve bu soruları yanıtlarını içerecek biçimde açık, net ve belirgin olmalıdır.
7. Plan hemen başlatılabilir olmalıdır.
8. Planda yer alanlar, değişiklik yaratacak ve sürekli olarak alışkanlık kazandırabilecek bir nitelikte olmalıdır.
9. Palan, soyut, geniş ve çok şeyi kapsayacak bir içerikte olmamalı. Ölçülebilir olmalıdır.
- 10.Planda yer alanlar gerçek yaşamda uygulanabilir olmalıdır.

Yukarıda sıralanan özelliklere uygun bir planın oluşturulmasından sonra 5. aşama olan anlaşma yapma aşamasına geçilebilir.

5. Anlaşma Yapmak. Plan yapma basamağında yapılmış olan planın uygulanabilmesi, danışanın istekliliğine bağlıdır. Glasser'a (1975) göre planın danışan tarafından uygulanacağı konusunda yazılı bir sözleşmenin yapılması gerekmektedir. Bu sözleşmenin oluşturulması, danışanlar üzerinde bağlayıcı olmakta ve planın uygulanmasında kendilerini daha sorumlu hissetmelerine yol açmaktadır.

Özellikle grupta yapılan psikolojik danışmalarda, planın uygulanması konusunda oluşturulacak olan bu sözleşme maddelerinin yerine getirilmesi çok önemlidir. Çünkü bu her açıdan diğer grup üyelerine de örnek oluşturmaktadır. Grupta bazı üyeler bu sözleşmeye isteksiz oldukları için uymamakta, bazı üyeler ise planlanan davranışlar gerçekten potansiyellerinin üstünde olduğu için başaramamaktadır. Bu durumda danışan bu iki durumu birbirinden ayırt etmelidir. Planlarını potansiyellerinin üzerinde oluşturmuş olan üyelerin ise ulaşabilecekleri değişiklikler yapmalarına yardımcı olunur (Corey,1995b).

Anlaşmaya uymayan üyelerin kabul görmesi diğer üyeler içinde model oluşturacağından, danışmanın bu duruma dikkatli bir biçimde yaklaşması gerekir. Gerçeklik terapisi grup üyelerinin planlarını gerçekleştirmeleri konusunda üyelerin birbirlerine yardımcı olmaları konusunda da güdüleyicidir (Corey,1995b).

Planın uygulanıp uygulanmamasında, danışanın istekliliği ve danışmanı kendisine yardım etmeye istekli bir biçimde algılaması önemlidir. Bunun temeli ise birinci basamakta atılmaktadır. Bu nedenle birinci basamakta danışanla kurulmuş olan ilişki önem kazanmaktadır (Corsini,1984).

6. Mazeret Yok. Üyelerin hazırlamış oldukları planlarını uygulama konusunda uğradıkları başarısızlıklarına getirecekleri hiçbir bahane(mazeret)

danışma ortamında kabul edilmemektedir. Planı uygulamada başarısız olan danışana, danışman hiçbir zaman "Neden başaramadın?" sorusunu sormaz, çünkü, bu sorunun yanıtı başarısızlığa nedenler sıralama biçiminde olur. Danışman, mazeret getiren üyelere " Planlanan davranışı neden yapmadığın beni ilgilendirmez, beni bu davranışın ne zaman ve nasıl gerçekleşeceği ilgilendirir." biçiminde bir tepki verebilir (Corey,1995b).

Glasser (1975) göre davranışa neden bulma, mantıklı açıklamalarda bulunma ve entelektüel açıklamaların, gerçeklik terapisinde yeri yoktur. Özellikle grupla yapılan danışmalarda, bir üyenin mazeretini haklı görmek, diğerlerinin de planlarını gerçekleştirme konusunda yapmış oldukları ya da yapacakları sözleşmelerine uymama hakkını doğurur. Bu nedenle özellikle grup danışmalarında mazeret kabul edilemez.

Planı uygulama konusunda mazeret getiren bir danışanla ilgili olarak üzerinde düşünülmesi gereken soru "birey gerçekten değişmek istiyor mu?" sorusudur. Bu durumda bu sorunun yanıtı danışanla birlikte tekrar gözden geçirilir (Corsini,1984).

7. Ceza Yok. Gerçeklik terapisine göre, olumlu davranış değiştirmede, cezanın yeri yoktur . Ceza belki belli bir süre için olumsuz davranışın ortadan kalkmasına yol açar fakat danışma ortamında psikolojik ilişkinin bozulmasına da neden olur. Bu yüzden süreç içerisinde hiçbir koşulda cezaya yer verilmez (Corey,1995b).

8. Asla Vazgeçme. Asla vazgeçme ya da vazgeçmek yok basamağı, Gerçeklik Terapisinde danışma sürecinin en son aşamasıdır. Gerçeklik Terapisine göre iyi bir danışman çabuk pes etmeyen ve çabuk vazgeçmeyen danışmandır.

Danışman, danışanına, birlikte mutlaka bir çözüm bulabilecekleri konusunda güven vermelidir. Danışan, danışmanın ve diğer üyelerin asla vazgeçmeyeceklerini ve her zaman onun yanında olacaklarına inandıktan sonra, biraz daha kendine güveni gelecek ve yalnız olmadığını anlayacaktır.

Kendisiyle ilgilenildiğini bilmek danışanlar için çok önemlidir. Bu nedenle günlük yaşamlarında olmayan bir durumla karşılaştıklarından grupta davranışlarını değiştirme konusunda daha istekli olacaklardır. Bu durum danışanların danışmana veya diğer üyelere bağımlı olması anlamına gelmemektedir. Çünkü sorumlu davranışı öğrenmeye başladıkları andan itibaren, danışanlar bağımsızlıklarını da kazanmaya başlayacaklardır. Vazgeçmek danışanın gereksinimlerini başarılı bir biçimde karşılayamaması anlamına gelir (Corey,1995b).

Gerçeklik Terapisinde Danışmanın Rolü Ve Görevleri

Glasser'a (1975) göre, gerçeklik terapisinde *Danışmanın Görevi*; Danışanın sadece dış dünyanın gerçekleriyle yüzleşmesini sağlamakla kalmaz, bu gerçekleri kabul ederek gereksinimlerini nasıl karşılayabileceğini de görmesine yardımcı olarak sorumlu davranışlar geliştirmesini sağlamaktır (Glasser, 1975).

Corey (1995 b) gerçeklik terapisinde danışmanın rolü ve görevlerini aşağıdaki biçimde sıralamıştır.

- Saygıya ve yakın ilgiye dayalı bir ilişkiyi başlatmak.
- Danışanların davranışlarını değiştirmeleri için plan yapabilmelerini öğretmek. danışanların, başarabileceği planlar yapmasına yardımcı olmak (Planı danışman yapmaz)
- Danışman danışma ortamında bir öğretmen rolündedir. Oturumların yürütülmesi için yönetimi üstlenmek.
- Danışanların gerçeklerle yüzleşmelerine yardımcı olmak.
- Danışanların kendi davranışlarını değerlendirmesine rehberlik etmek.
- Sorunların çözümünde üyelerin birbirlerine yardımcı olmalarına ve sorumlu davranış geliştirme yönünde birbirlerine destek olmalarını güdülemek.

- Sorumlu davranışın geliştirilmesi için seçeneklerin belirlenmesinde danışanlara yardımcı olmak. Gerektiği durumlarda buna model olmak.
- Danışanların daha fazla sorumluluk alabilmelerine yardımcı olmak. (Gerekirse bu yönde zorlamak.)
- Danışanları, ortak deneyimlerini birbirleriyle paylaşmaları ve birbirlerinin problemleriyle ilgilenmeleri yönünde cesaretlendirmek.
- Danışanları, sorumlu davranışlarını devam ettirmeleri yönünde cesaretlendirmek. Sorumlu davranışı günlük yaşama transfer etmede danışanlara yardımcı olmak.

Grup Liderinin Özellikleri

- Grup lideri üyelerin kendilerine, onların problemlerine ve gizilgüçlerine duyarlı olmalıdır.
- Grup lideri sürekli olarak üyelerden değişim yönünde beklenti içerisinde (talep edici) olmalıdır.
- Grup lideri kendi gereksinimlerini karşılayabilecek sorumlu davranışları sergileyebilmelidir.
- Grup lideri bireysel ilişkilere kolayca girebilmelidir.
- Grup lideri sorumlu davranıştan kaçmak için gösterilen mazeretler karşısında direnebilmelidir.
- Grup lideri gerçekçi bir biçimde davranmadıkları zaman grup üyelerini yüzleştirmekten kaçınmamalıdır.
- Grup lideri empati yeteneğine sahip olmalıdır.

Gerçeklik Terapisinde Psikolojik Danışmanın Amaçları

Danışmanın Amacı : Glasser'e (1975) göre, danışmada danışanların gerçeğe yüzleşmesi, gereksinimlerini sorumlu davranışlar sergileyerek karşılaması, sorumlu davranışları, en iyi nasıl ortaya koyabileceğini görmesi ve alternatif davranışlar içerisinde en iyisini seçmesi amaçlanır.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıda sıralanmış olan amaçlarda gerçeklik terapisinde grupta yapılan psikolojik danışma sürecinin amaçları arasında yer alır (Corey,1995a). Bu amaçlar;

- Temel psikolojik gereksinimlerin bireylere fark ettirilmesi ve bu gereksinimin sorumlu bir biçimde giderilmesinin üyelere öğretilmesi.
- Üyelerin kendilerini ve başkalarını değerli bulmalarına yardımcı olmak.
- Grup ortamında üyelerin sorumlu davranışlar geliştirmelerine yardımcı olmak.
- Üyelerin grup ortamında göstermiş oldukları sorumlu davranışın grup ortamından günlük yaşama geçirilmesinin sağlanması.
- Grup üyelerinin bağımsızlıklarını kazanmalarına yardımcı olmak. (Üyelerin içsel desteğe yönelmelerini sağlamak)
- Üyelere sorumluluğunu alabilecekleri seçimler yapma ve kontrolün öğretilmesi, biçiminde ifade edilebilir.

Gerçeklik Terapisinde Kullanılan Belli Başlı Teknikler

Etkili soru sorma tekniği. Soru sorma Gerçeklik Terapisinde diğer kuramlarda olduğundan daha fazla kullanılmaktadır. Bu nedenle danışan soru sorma yeteneğini geliştirmek zorundadır. Soru sormanın dört amacı vardır. Bunlar 1.danışanın iç dünyasına girmek, 2.bilgi toplamak, 3. bilgi vermek, 4. danışanları problemle yüzleştirecek, kendi yaşamlarını daha etkili bir biçimde kontrol etmelerine yardımcı olmaktır (Corey,1995a).

Danışanı belli bir alanda tutma. Gerçeklik terapisinde sıkça kullanılan bir tekniktir. Bu teknik danışanı belli konular üzerinde çalışmaya zorlamak amacıyla kullanılmaktadır. Örneğin , gelecek hafta iş aramaya gideceğini danışmana söyleyen bir danışana, danışman; Gelecek hafta hangi gün?, Hangi saat?, Ne giyeceksin? Hangi tür bir iş arayacaksın ? vb.

sorularını sorarak, sorun alanı üzerinde danışanın yoğunlaşmasını sağlar. Bu teknik sürecin planlama aşamasında da yoğun olarak kullanılmaktadır (Corey,1995a).

Nüktenin kullanılması. Sürecin birinci basamağında, ilişkinin sağlıklı olarak kurulmasından sonra bu tekniğin kullanılması gerekmektedir. Nüktenin kullanılması için zamanlamanın ve tarzın iyi belirlenmesi gerekmektedir. Psikolojik düzeyde kurulmaya çalışılan ilişki iyice kurulmadan, bu tekniğin kullanılması zarar verici olabilmektedir. Nükte doğru mesajları kapsamalıdır. Danışanın alınmasına yol açabilecek alaycı ve aşağılayıcı mesajları içermemelidir (Corey,1995a).

Yüzleştirme tekniğinin kullanılması. Yüzleştirme, Gerçeklik Terapisinde sıklıkla kullanılan bir tekniktir. Özellikle, danışma sürecinin, mazeret yok basamağında danışanların sorumsuz davranışlarıyla yüzleştirilmeleri amaçlanır. Yapılan planı uygulamakta başarısız olmuş bir danışana, danışman; "yapacağını söylemiştin ne zaman yapacaksın?" diyebilmektedir. Danışanın getirdiği tüm mazeretler yüzleştirme ile ortadan kaldırılır (Corey,1995a,Öner 1999).

Rol oynama tekniği, (Davranışsal alıştırma provalarını kullanmak,). Danışanlardan yapması beklenen davranışların danışma ortamında rol oynama tekniğiyle alıştırması yapılır. Danışma sürecinde kazandırılmış olan becerilerin günlük yaşama aktarılmasının kolaylaştırılması amacıyla kararlaştırılan davranışın rol oynama tekniğiyle bir provası gerçekleştirilir (Corey,1995c).

Ev ödevleri verme. Gerçeklik Terapisinde sıklıkla kullanılan bir tekniktir. Danışanların yapmayı kararlaştırdıkları davranışları belirli bir süre içerisinde yaparak danışmaya gelmelerinin sağlanması için onlara sıklıkla ev ödevleri verilmektedir (Corey,1995c).

Cesaretlendirme ve destekleme. Sorumlu davranışın gösterilmesi yönünde danışanların güdülenmeleri ve başardıkları her sorumlu davranış için ise desteklenmeleri gerekmektedir. Ayrıca danışma ortamında danışanlar gösterdikleri sorumlu davranışlarını günlük yaşamlarına geçirebilmeleri yönünde danışan ve diğer grup üyelerince cesaretlendirilir ve desteklenirler (Corey,1995c).

Bu bölümde öfke duygusu ve öfke duygusunun ifade edilmesi ile ilgili kuramsal bilgilerin ardından seçim kuramının temel kavramları ve gerçeklik terapisinin uygulama süreci incelenmiştir. Kuramsal olarak yapılmış olan bu incelemelerden yola çıkılarak bu araştırma çerçevesinde etkililiği test edilmek üzere, kuramdan uygulamaya biçiminde bir örüntünün yer aldığı, kapsamlı bir öfkeyle başa çıkma programı hazırlanmıştır.

Aşağıda ilgili araştırmalar başlığı altında öfke duygusu seçim kuramı ve gerçeklik terapisiyle ilgili olarak yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında önce olarak öfke duygusu ve öfke duygusunun ifade edilme biçimi (tarzı) ile ilgili araştırmalara daha sonra ise seçim kuramı ve gerçeklik terapisiyle ilgili olarak yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar önce yurt dışı daha sonra yurt içi araştırmalar biçiminde sunulmaktadır. Her bir başlık altında yer alan araştırmalar, kendi içinde kronolojik olarak sıralı bir biçimde sunulmaktadır.

Öfke ile ilgili olarak Yurt Dışında Yapılan Araştırmalara Genel Bakış

Yapılan literatür taramaları sonucunda, yurt dışında öfke ile ilgili yapılmış olan araştırmaların sayısının çok fazla oluşu dikkat çekmektedir. Bu bölümde, bu araştırmayla ilişkili olduğu düşünülen ve önemli bulunan araştırmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

Kaplan (1996) Avustralya da sanat terapisine dayalı olarak öfke kontrolüne yönelik üç saatlik bir workshop çalışması düzenlemiştir. Bu çalışmada amaç katılımcıların kafasında öfkeye ilişkin var olan olumsuz imajı olumluya çevirmek ve öfkeyi girişken davranışın güdüleyicisi olarak kullanmalarını sağlamaktır. Katılımcılar bir çatışma çözme kursuna devam etmekte olan yaşları 24 ile 60 arasında değişen bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya 12 si erkek 4 ü kadın olmak üzere toplam 16 katılımcı alınmıştır. Çalışmada katılımcılara "eğer öfke sizce görülebilen bir şey olsaydı nasıl bir biçimde olurdu? Bunun resmini çizebilir misiniz?" biçiminde bir soru yöneltilerek, kendilerine verilmiş olan 12 renkli boya ile A4 boyutunda bir sayfaya bunu çizmeleri istenmiştir. Bu çizimden sonraki uygulamada katılımcıların çizmiş oldukları bu resmi hayal etmeleri istenmiş ve bu resmi olumlu bir biçimde hayal etmeleri durumunda bu resimde neleri, hangi renkleri, nasıl değiştireceklerini düşünmeleri istenmiştir. Bu yolla olumsuz olan öfke imajını olumluya çevirmek amaçlanmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun orijinal öfke resimlerine ait renkleri değiştirdikleri saptanmıştır. (Kaplan,1996). Bu çalışma, öfkeye ait olumsuz imajı olumluya dönüştürmek için sanatın kullanılabileceğine işaret etmesi açısından önemlidir. Ayrıca sanatın kullanılması, bu çalışmada katılımcıları güdeleyici ve onların ilgilerini çekici bir etmen olması bakımından önem taşımaktadır

Chang ve Bridewell (1997) yaptıkları araştırmada, kaygı, depresyon ve düşmanlık duyguları ile içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler üzerinde yapılmış olan regresyon analizinden, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünün kaygı ve depresyonun güçlü bir yordayıcısı olduğu

ortaya konulmuştur. Dışa yönelik öfkenin ise düşmanlık duygularının yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Kronik ağrı yaşayan kadın ve erkek hastaların bu hastalıklarıyla ilgili tedavinin başarısı ile hastaların öfkelerini ifade etme tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma, Burns ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Araştırma kapsamına 101 kronik ağrı yaşayan birey alınmıştır. Katılımcılar kas ağrısı yaşayanlar, migren ağrısı olanlar, yüksek tansiyondan kaynaklı baş ağrısı yaşayanlar, psikotik yada bipolar bozukluğu olanlardan oluşmuştur. Bu çalışmada bireylere durumluk ve sürekli öfke ölçeği, öfke ifade tarzı ölçeği, Beck depresyon envanteri, genel aktivite ölçeği, kronik ağrı ölçeği ve ağırlık kaldırma testi, uygulanmıştır. Bu çalışmada ağrıyı azaltıcı disiplinler arası bir program uygulanmıştır. Çalışmada bağımsız değişken olarak öfke ifade tarzı alınmıştır. Hastalara uygulanan tedavinin başarısını öfke ifade tarzlarının ne kadar yordayıcı olduğu incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; dışa yönelik öfke puanları yüksek olan erkek hastaların, ağırlık kaldırma kapasitelerinde, öfke ifade puanları düşük olanlara oranla daha az ilerleme sağladıkları görülmüştür. Araştırmada ayrıca içe yönelik öfke puanları yüksek olan erkek hastaların genel aktivite düzeyleri ve depresyon düzeylerinde içe yönelik öfke puanları düşük olanlara oranla daha az bir ilerlemenin olduğu görülmüştür. İçe yönelik öfke ve cinsiyetin araştırmanın diğer değişkenleri üzerinde yordayıcı olmadığı saptanmıştır

Whitfield'in (1999), erkek ergenlerin oluşturduğu bir grupla yapmış olduğu çalışmada, öfkeyle başa çıkma eğitiminden geçen ergenlerin başarılı bir öfke kontrolü geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmaya katılan öğrenciler, öfkeyle başa çıkma eğitiminden geçmemiş olan öğrencilerle karşılaştırıldıklarında; öfkeyle başa çıkma eğitimi alan öğrencilerin, genellikle, haftalık olarak düzenlenen, günlük davranış çizelgelerinde, daha az davranış sorunlarıyla karşılaştıkları da ortaya konulmuştur.

İmajinasyonu kullanarak (Hayal etme yoluyla) öfkenin kontrol edilmesine yönelik bir çalışma Grodnitzky ve Tafrate (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamına 6 yetişkin katılımcı alınmıştır. Katılımcılar ruh sağlığı merkezine öfkeyle başa çıkma eğitimi için başvuranlardan oluşmuştur. Katılımcılara 15 hafta süren bir program uygulanmıştır. Bu programa alınmadan önce ve program sonrasında programın etkililiğini belirlemek amacıyla ön-son-izleme testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistik işlemler sonucunda uygulanan işlemin ortaya çıkardığı değişimin öfke ile ilgili değişkenlerin çoğunluğunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Horesh, Zalsman ve Apter (2000), hastanede tedavi görmekte olan anoreksik ergenler üzerinde içe yönelik öfke ve öz kontrol özelliklerini inceleyen bir karşılaştırmalı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmaya hastanede tedavi görmekte olan 26 anoreksik ergen, psikiyatrik tedavi görmekte olan 29 ergen ve 29 normal ergenden oluşan üç grup alınmıştır. Katılımcıların tamamının cinsiyeti kızlardan oluşmaktadır. Gruplara Spielberg (1988) tarafından geliştirilmiş olan öfke ifade tarzı ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda her üç grubun öfke puanları karşılaştırılmıştır. İçe yönelik öfke puanları bakımından anoreksik ve psikiyatrik tedavi görmekte olan bireylerin oluşturdukları grupların puanlarının normal ergenlerin oluşturduğu grubun puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Fakat bu gruptan sadece anoreksik grubun puanlarının gösterdiği farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Kronik baş ağrısı yaşayan bireylerin öfke ve öfke ifade etme tarzları üzerinde bir araştırma Materazzo Cathcart ve Pritchard (2000) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kronik gerginliğe (tension) bağlı baş ağrısı yaşayan 16 birey, migren baş ağrısı yaşayan 28 birey ve kontrol grubu olarakta 38 birey üzerinde çalışılmıştır. Çalışma iki hafta süreyle bu grupların izlenmesiyle gerçekleştirilmiştir. Öfkeye ilişkin bilgiler bireylerin baş ağrısı yaşamadıkları zaman dilimlerinde alınmıştır. Çalışma bulgularına göre

gerginliğe (tension) dayalı baş ağrısı yaşayan grubun öfke ölçeğinden almış oldukları puanların, kontrol grubundan ve migrene dayalı baş ağrısı yaşayanların oluşturduğu gruptan daha yüksek olduğu görülmüştür. Öfkenin bastırılmasıyla migrene dayalı baş ağrısı yaşama arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Gerilime (tansion) dayalı baş ağrısı ile sürekli öfke arasındaki ilişkinin olumlu olduğu ortaya konulmuştur. Öfke ve öfkeyle başa çıkma çabalarının migrene dayalı baş ağrısı ve gerilime (tension) dayalı baş ağrısı ile ilgili olarak iki haftalık çalışma sonucunda bir yordayıcı olarak görülebileceği ortaya konulmuştur.

Sukhodolsky, Solomon ve Perine (2000) tarafından ilkökul dördüncü ve beşinci sınıf (9-11 yaş) çocuklarında öfkenin kontrol edilmesine yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir program uygulanmıştır. Uygulanan program 10 oturumdan oluşmuştur. Programa alınan çocuklar öğretmenleri ve okul psikologu tarafından refere edilen ve öfkeyle ilgili problemler yaşamış olanlardan seçilmiştir. Seçilen çocuklar deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmışlardır. Bütün katılımcılara ve öğretmenlerine ön test ve son test ölçümleri yapılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfkeyle başa çıkma programının uygulanmasından sonra çocukların kendilerinden ve öğretmenlerinden elde edilen bilgilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve programın öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Öğretmenlerden elde edilen bilgilerin analizi sonucunda, kontrol grubuyla yapılan karşılaştırmada, programın uygulandığı öğrencilerde saldırgan ve olumsuz davranışları bakımından bir azalmanın olduğu ve bu azalmanı istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarını son test puanlarının incelenmesi sonucunda öfke kontrolü bakımından programa deney grubuna alınmış olan öğrencilerin öfke kontrol puanlarında kontrol grubuna oranla anlamlı bir artışın olduğu ortaya konmuştur.

Suter ve arkadaşları (2000) tarafından Avustralya'da yapılan bir araştırmada ceza evinde bulunan tutukluların sürekli öfke - öfke ifade tarzları ve suç türlerine göre karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamına alınan suçlular

suç türleri bakımından, şiddet içerikli ve şiddet içerikli olmayan suçlardan ceza almış olanlar, biçiminde iki gruba ayrılmıştır. Araştırma kapsamına 50 kadın, 121 erkek tutuklu alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli ve Durumluk öfke ölçeği ve öfke ifade tarzı ölçekleri ile Novaco öfke ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ceza evinde bulunan suçluların öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kadın tutukluların Novaco öfke ölçeği ile durumluk ve sürekli öfke ölçeği ve öfke ifade tarzı ölçeklerinden (içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke) almış oldukları puanların erkeklerin aynı ölçekten almış oldukları puanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Fakat erkek tutukluların sadece öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan öfke kontrolü alt ölçeğinden almış oldukları puanlarının kadın tutukluların aynı ölçekten almış oldukları puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın kadın ve erkek tutukluların sürekli öfke ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada denek sayısının sınırlı olması nedeniyle suç türleri, şiddet içerikli ve şiddet içerikli olmayan suçlardan ceza almış olanlar), bakımından karşılaştırma yapılamamıştır.

Durumluk ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzının cinsiyete ve cinsiyet rollerine göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen bir çalışma Milovchevich, Howels ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Çalışma Avustralya'da 203 kadın 158' erkek katılımcı ile toplam 361 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet rolleri bakımından gruplandırılmaları ise 56 erkek 38 kadın maskulin, 22 erkek 74 kadın feminen, 35 erkek 57 kadın androjen, 38 erkek 33 kadın ayırılmamış biçiminde gruplandırılmıştır. Bu örnekleme durumluk-sürekli öfke ölçeği ile öfke ifade tarzı ölçekleri uygulanmış ve sonuçlar cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sürekli ve durumluk öfke ile öfke ifade tarzı üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı fakat cinsiyet rolünün etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Maskülin cinsiyet rolü gösteren bireylerin sürekli öfke puanlarının feminen cinsiyet rolü

gösterenlerinkinden yüksek olduğu ve feminen cinsiyet rolüne sahip katılımcıların öfke kontrol puanlarının ise maskülin cinsiyet rolüne sahip katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Feminen katılımcıların sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının androjen özellik gösterenlerinkine göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre maskülin özellik gösteren bireylerin öfkelerini dışa yöneltme eğilimlerinin yüksek olduğu, feminen özellik gösteren katılımcıların ise öfkelerini dışa yöneltme eğilimlerinin androjen özellik gösterenlerden daha düşük olduğu görülmüştür

Allan ve Gilbert (2002) tarafından, öfke ifade tarzının karşıdaki bireye ilişkin olarak algılanan sosyal sınıfa göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Çalışma kapsamına 197 üniversite öğrencisi alınmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Spielberger (1988) tarafından geliştirilmiş olan durumluk ve sürekli öfke ölçeği, öfke ifade tarzı ölçekleri kullanılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların durumluk ve sürekli öfke ölçeği ve öfke ifade tarzı ölçeğinden almış oldukları puanlar algılanan yüksek sosyal statü ve algılanan düşük sosyal statü bağlamında varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda yapılan karşılaştırmalarda bireylerin öfke ifade tarzlarının algılanan sosyal sınıfın düşük ya da yüksek olmasına göre anlamlı bir fark gösterdiği ortaya çıkmıştır. Algılanan sosyal statünün yüksek olması durumunda öfkenin kontrol edilmesi yada bastırılmasının yüksek olduğu, öfkenin dışa yöneltilmesinin ise düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular üzerine bireylerin kendilerinden yüksek yada düşük sosyal statüde algıladıkları bireylere karşı öfke ifade tarzlarının değişiklik gösterdiği biçiminde yorumlanmıştır.

Bongard ve Absi (2003) tarafından, öfke ifade tarzı ile kan basıncı arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde bireylerin ev ortamında, iş ortamında ve dinlenme zamanlarında öfke ifade tarzlarının nasıl değişiklik gösterdiği ortaya konulmuş, ikinci bölümde ise bireylerin belirtilen bu

ortamlarda sergilemiş oldukları öfke ifade tarzlarının kan basıncı ile ilişkisini araştırılmıştır. Araştırmada bireylerin öfke ifade tarzlarının belirlenmesinde öfke ifade tarzı ölçeği (Spielberger,1988) kullanılmıştır. Bireylerin öfke ifade tarzlarının buldukları ortama (ev, işyeri ve dinlenme ortamı) göre değişiklik gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu sonuçlara göre işyerinde, kadınların öfke kontrol ve içe yönelik öfke puanlarının, erkeklerin aynı ölçeklerden elde etmiş oldukları puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat kadınların ev ortamında dışa yönelik öfke ölçeğinden elde ettikleri puanlarının da erkeklerin dışa yönelik öfke puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar üzerine; bireylerin öfkelerini ev ortamında daha rahat bir biçimde ortaya koydukları fakat ev dışı özellikle iş ortamında öfkelerini daha az ifade ettikleri diğer bir değişle iş ortamında öfkelerini daha çok kontrol ettikleri yorumu yapılmaktadır. Bu araştırmanın ikinci bölümünden (öfke ifade tarzı ve kan basıncı-kalp damar hastalıkları ile ilgili bölümden)elde edilen sonuçlara göre ise ev ortamında ve iş yerinde dışa yönelik öfke ile kan basıncı arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır. Genellikle bastırılmış öfkenin yüksek tansiyon riskini ortaya çıkarabileceği varsayımının tersine bu araştırmada özellikle ev ve işyeri ortamında dışa yönelik öfkenin kan basıncını yükselttiği bulgusu ilgi çekicidir.

Yukarıda sunulmuş olan araştırmaların gösterdiğine göre öfke duygusu, önemli ruh sağlığı sorunlarıyla çok yüksek bir ilişki içerisindedir. Ayrıca bu çalışmalar, öfke duygusunun denetim altına alınabileceğine ilişkin önemli bulgularda ortaya koymaktadırlar. Araştırmalar, özellikle deneysel olanları, öfke denetiminde kullanılabilecek çok değişik tekniklerinin olduğunu da ortaya koymaları açısından önemlidir.

Öfke ile ilgili olarak Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Yapılan literatür taraması sonucunda öfke duygusu ve öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak Türkiye de yapılmış olan araştırmalardan ilgili olanlar bu başlık altında sunulmaktadır.

Özer (1994) öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini (bilişsel alt yapısını) incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada "nörotik", "liseli", "üniversiteli" ve "yönetici" alt gruplarından oluşan 225 kişi üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma, öfke duygusunun temelinde "başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmaması gerektiği" gibi bir düşünce biçiminin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada bireyin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının bireyin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı hem öfke hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarını yarattığı gözlenmiştir. Araştırmanın diğer bir önemli bulgusu, üniversite öğrencilerinin ve yönetici grubun öfke kontrolü sağlayan düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları biçiminde ortaya konulmuştur.

Bilge'nin (1996) yaptığı çalışmada, danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada oluşturulan her iki gruba 10'ar oturumluk uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırma deney kontrol grubu ön test son test modele göre yürütülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir; her iki yaklaşıma göre yürütülen grupların kontrol gruplarıyla karşılaştırılması sonucunda sürekli öfke düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Bu grupların öfke kontrolü puanlarının, kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde yükseldiği fakat içe ve dışa yönelik öfke düzeylerinde ise anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Güngör (1996) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, bireylerde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlama değişkenlerinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Yapılan regrasyon analizi

sonucunda fiziksel sağlığı yordayıcı değişkenlerin sosyal destek, negatif yaşam olayları ve kendini suçlama olduğu bulunmuştur. Sosyal uyumla ilişkili olduğu bulunan değişkenlerin de sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ve kendini suçlama olduğu görölmüştür. Yapılan regrasyon analizi sonucunda ise sosyal destek ve öfkenin ifade ediliş biçiminin sosyal uyumu yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin saptanması amacıyla Kısaç'ın (1997) yapmış olduğu araştırma ise şöyle özetlenebilir. Araştırmada bağımsız değişkenler, cinsiyet, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi, yetiştikleri aile tipi, ailelerin gelir düzeyi, anne babanın eğitim düzeyi ve algılanan ana baba tutumlarından oluşmaktadır. Araştırma verileri üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilmiş olan bulgulardan; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sürekli öfke düzeyi yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içe yöneltenlerin ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu görölmüştür. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirleri yükseldikçe öfkelerini daha fazla dışa yönelttikleri bulunmuştur. Anne babanın eğitim düzeyine göre ise anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin öfkelerini dışa yöneltme düzeylerinin yüksek olduğu gözlenirken babaların eğitim düzeyleri göz önüne alındığında, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfkelerini dışa yöneltme düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. Öğrencilerin öfkelerini dışa yöneltme düzeyleri ile algılanan anne baba tutumları arasında ise annesini otoriter olarak algılayanların lehine anlamlı bir ilişkinin olduğu da ortaya konulmuştur.

Aytek (1999), Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkileri üzerine yapmış

olduğu çalışmasında, 15 deney 19 kontrol grubunda olmak üzere toplam 34 öğrenciyle çalışmıştır. Yapılan çalışmada deney grubuna haftada 1.5-2 saatlik, 10 oturumdan oluşan, bilgi vermeye yönelik bir grup rehberliği programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda yapılan değerlendirmelerden elde edilen bulgulara göre; Öfke kontrolünü artırmaya yönelik eğitim grup rehberliğinin öfke kontrolü ve içe yönelik öfke üzerinde etkili olduğu fakat sürekli öfke ve dışa yönelik öfke üzerinde etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Okman (1999) yapmış olduğu çalışmada, ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesini yapmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre kendilik imgesinin 15-16 yaş grubu ergenlerinin öfke ifade tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin, günlük yaşamda sürekli öfke duygusunu yaşama eğilimine sahip olmadıkları, öfkelerini içe ya da bir dışa yöneltme yerine, sabırlı ve anlayışlı davranabildikleri, sakinleşme eğilimine daha kolay girebildikleri, öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılmıştır. Öfke ifade tarzlarının yaşa göre farklılaşmadığı fakat sürekli öfkenin yaşa göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Cinsiyetin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde tek başına etkili bir değişken olmadığı bulunmuştur. Dışa yönelik öfkenin annenin eğitim durumuyla ilişkili olduğu, babanın eğitim durumu ile öfkenin kontrol edilmesi arasında bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini inceleyen bir araştırma Akgül (2000) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada 15 er öğrenciden oluşan iki deney grubu ve 30 öğrenciden oluşan kontrol grubu üzerinde çalışılmıştır. Kontrol grubuyla hiçbir çalışma yapılmamış, deney gruplarına 10 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitimi almış olan deney grubundaki öğrencilerin, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı bir azalmanın olduğu, öfke kontrol düzeylerinde ise anlamlı derecede bir yükselmenin olduğu

saptanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Kılıçarslan (2000) Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi isimli çalışmasında, cinsiyete göre kız öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek çıktığını, babanın eğitim durumunun da öfkeyi içte tutma düzeyi ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Algılanan anne tutumunun, öfkeyi içte tutma düzeylerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Annelerini demokratik olarak algılayan lise öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeyleri, annelerini otoriter olarak algılayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Algılanan baba tutumunun da öfkeyi içte tutma düzeylerinde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulunan bu farklılık babalarını demokratik olarak algılayan lise öğrencilerinin babalarını otoriter olarak algılayan lise öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu yönündedir.

Arsakay (2001) tıpta uzmanlık tezi kapsamında Hipertansiyon; ruhsal etkenler, öfke kontrolü ve problem çözme yaklaşımları konulu bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre hipertansif bireylerin stresli yaşam olayları ve duygusal durumları ile hastalıkları arasında belirgin bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Hipertansif kadınlarda sürekli anksiyete, depresyon ve sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu hastaların aynı zamanda problem çözme konusunda kendilerini yetersiz gördükleri ortaya konmuştur.

Batıgün (2002), 13-62 yaş arasındaki bireylerin çeşitli durumlar ve problemler karşısında intiharı akıllarına ilk çözüm yolu olarak getirmede farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek ve bu eğilimin intihar olasılığı, problem çözme becerileri, öfke-saldırganlık gibi değişkenlerle ilişkisini saptamak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular özetle; Problem çözme becerileri konusunda gençlerin yetersiz oldukları,

daha dürtüsel davrandıkları ve daha fazla miktarda öfke ile ilişkili oldukları saptanmıştır. Karşılaştıkları bazı problemlerin çözümünde gençlerin, intiharı ilk çözüm olarak daha çok akıllarına getirdikleri ortaya konmuştur. Başka bir deyişle yaş temel değişken olarak alındığında 13-24 yaş grubunun problem çözme becerileri düşük, öfke- saldırganlık ve dürtüsellik düzeyleri ise yüksek çıkmıştır. 24 yaş ve üzeri grubun ise problem çözme becerileri yüksek, öfke-saldırganlık ve dürtüsellik düzeylerinin düşük olduğu ve intihar olasılığının da düşük olduğu görülmüştür.

Şahin (2004), öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi konulu çalışmasında 10-11 yaşlarında ilköğretim birinci kademeye devam eden öğrencilerle birlikte çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, öfke denetimi eğitimi alan deney grubunun eğitim sonrasında saldırganlık puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ve bu farkın iki aylık süre sonunda da devam ettiği ortaya konulmuştur.

Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla Yılmaz (2004) tarafından yapılmış olan bir çalışmada 12'şer haftalık öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Sürekli öfke düzeyinde ortaya çıkan düşmanın öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli ve kalıcı etkilerinin birbirinden farklı olmadığı saptanmıştır. Sürekli öfkede ortaya çıkan azalmanın kalıcı olup olmadığının test edilmesi sonucunda öfke ile başa çıkma eğitiminin etkisinin anlamlı olduğu grupla psikolojik danışmanın ise kalıcı etki göstermediği saptanmıştır. İçer yönelik öfke puanları üzerinde her iki grup uygulamasının da etkili olmadığı fakat dışa yönelik öfke puanları üzerinde grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu ortaya konulmuştur. Öfke kontrolü puanları üzerinde her iki grup uygulamasının etkili olduğu fakat öfke ile başa çıkma eğitiminin

kalıcı etkisinin grupla psikolojik danışmaya oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda sunulmuş olan araştırma sonuçları incelendiğinde özellikle öfke duygusunun birey üzerindeki etkileri daha açık bir biçimde görülmektedir. Bu nedenle öfke duygusunun denetim altına alınmasının önemi de ortaya çıkmaktadır. Ayrıca Türkiye'de öfke duygusunun denetim altına alınmasında kullanılabilecek yapılandırılmış programların eksikliği de görülmektedir.

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi ile İlgili Olarak Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili araştırmaları taramak amacıyla yapılan literatür taraması sonucunda bu konuyla ilgili olarak yapılmış olan deneysel çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Seçim kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili olarak yayınlanmış olan makalelerin çoğunluğu kuramın açıklanmasına yönelik makale ve yayınlardan oluşmaktadır. Bu başlık altında Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili olarak özellikle deneysel çalışmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

Marandola ve Imber (1979) öğrenme güçlüğü çeken ve davranış bozukluğu gösteren ergenlerle yapmış oldukları çalışmada Glasser'ın seçim kuramı ve gerçeklik terapisi çerçevesinde oluşturulan sınıf toplantıları düzenlenmiştir. Bu çalışmaya yaşları 10 ile 12 arasında değişen 10 öğrenci alınmıştır. Bu öğrencilere üç öğretmen tarafından matematik ve dil dersleri verilmiştir. Gruba alınan öğrenciler, alt sosyo ekonomik düzeyden gelen öğrencilere özel eğitim veren bir devlet okulundan seçilmiştir. Gruba alınan öğrenciler, dikkat eksikliği, hiperaktivite, saldırgan davranış, konuşma bozukluğu, öfke nöbetleri, düşük benlik saygısı gibi özellikler gösterenler arasında seçilmiştir. Bu öğrencilere dokuz gün boyunca her gün sınıf toplantısı adı verilen bir toplantı düzenlenmiştir. Bu toplantılarda sosyal

problem çözüme becerileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Sınıf toplantıları Glasser'in Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi esas alınarak düzenlenmiştir. Bu uygulamanın sonucunda öğrencilerin olumsuz etkileşimlerinde azalmanın olduğu görülmüştür. Sınıf toplantısı adı verilen bu toplantıların, öğrencilerde önemli davranışsal değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olduğu ortaya konulmuştur.

Hammond (2002) tarafından ilköğretim öğrencilerine sınıfta davranış yönetimi becerilerinin öğretimini içeren bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada öğrencilere seçim kuramı ve gerçeklik terapisi kapsamında hazırlanmış olan bir program uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre seçim kuramı ve gerçeklik terapisine göre hazırlanmış olan sınıf içi davranış yönetimi programının öğrenciler tarafından, öğretmenler tarafından ve öğrenci velileri tarafından olumlu etkilerinin gözlemlendiği bildirilmiştir. Sonuç olarak bu programın, uygulandığı sınıftaki öğrencilerde, olumlu davranışsal değişikliklere yol açtığı saptanmıştır.

Kim (2002) Gerçeklik Terapisi temel alınarak hazırlanmış olan bir programın ilköğretim öğrencilerinde sorumluluk gelişimi üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada öğrencilere Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramı çerçevesinde hazırlanmış olan 8 oturumluk bir program uygulanmıştır. Araştırma deney kontrol gruplu ön-test son-test deneysel desene göre düzenlenmiştir. Araştırmada deney grubuna uygulanan programın içeriği, temel psikolojik gereksinimler, kontrol, sorumluluk, toplam davranış ve seçim kuramının öğretilmesinden oluşmaktadır. Bu konular öğrencilerle birlikte gerçeklik terapisi uygulamaları çerçevesinde ele alınmıştır. Bu çalışmada deney grubu 12 öğrenciden, kontrol grubu ise 13 öğrenciden oluşturulmuştur. Öğrenciler ilköğretim 5. sınıfa devam etmekte olanlar arasından seçilmiştir. Uygulanan deneysel işlemin sorumlu davranış ve içsel denetim odağı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Deney grubu ile kontrol grubunun, bu iki değişken bakımında son test puanları karşılaştırıldığında, içsel denetim odağı ve sorumluluk

puanları bakımında grupların birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu farklılığın deney grubundaki öğrencilerin lehine olduğu gözlenmiştir. Gerçeklik terapisi ve seçim kuramı temel alınarak hazırlanmış olan bu programın uygulandığı deney grubunun içsel denetim odağı ve sorumluluk puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür.

Sheil (2002) tarafından 1984 yılında bir özel şirket çalışanlarına Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi çerçevesinde oluşturulan bir program uygulanmıştır. Uygulama kapsamına 160 çalışan alınmıştır. Çalışanların gruplara ayrılması işlemi yaşları dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Uygulanan program Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin başlangıç düzeyinde oluşturulmuştur. Yapılan uygulama sonucunda uygulamaya katılan bireylerin iş yerinde daha olumlu davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Katılımcılarda aşırı sorumsuz davranışların ve etkisiz davranışların azaldığı gözlenmiştir. Bu çalışma sonunda Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin bireylerin temel psikolojik gereksinimlerini fark ederek bu gereksinimleri karşılama yönünde sorumlu ve etkili davranışlar sergilemelerine yol açtığı vurgulanmıştır. Bireylerin bu yolla bireysel gelişimlerine katkıda bulunmaları ve yaşamlarını etkili bir biçimde sürdürmeleri için Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisini öğrenmeleri önerilmiştir.

Napan (2002), üniversite öğrencilerinin ilgi ve isteklerini fark etme, birlikte çalışma ve girişimde bulunma becerilerinin geliştirilmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamını 55 öğrenci alınmıştır. Bu çalışmada yer alan uygulamalar Seçim kuramı ve Gerçeklik Terapisi kapsamında yürütülmüştür. Çalışma süresince Seçim kuramının üç önemli sorusu üzerinde durulmuştur. Bu sorular; 1. Ne istiyorum- özel amacım ne? 2. Bu amacıma / isteğime ulaşmak için ne yapıyorum- nasıl davranıyorum? 3. Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu? Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim? biçiminde sıralanabilir. Yukarıda sıralanan sorular katılımcılara yönlendirilmiş ve üzerinde

tartışılmıştır. Çalışma öğrencilere gruplar halinde uygulanmıştır. Bu çalışmada grup lideri öğrencilerin kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortam yaratarak onların değişim için risk almalarına yardım etmiştir. Çalışmanın birinci aşamasında, katılımcıların içsel resimleri üzerinde konuşulmuş ve içsel resimleri açıklığa kavuşturulmuştur. Daha sonraki aşamada ise bireylerin içsel resimlerine ulaşmalarına yardımcı olacak becerilerin kazandırılarak davranışa dönüştürülmesine geçilmiştir. Çalışmanın sonucunda çalışmaya katılan öğrencilerin öz saygı düzeyleri, öğrenme istekleri artmış ve sosyal ilişkilerinde daha sorumlu davranışlar sergilemeye başladıkları görülmüştür.

Lavrance (2004) Gelişimsel bozukluğu olan yetişkinlere self determination becerilerinin kazandırılması üzerinde grupla psikolojik danışmanın etkilerini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Gerçeklik Terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan bir program uygulanmıştır. Çalışma kapsamına alınmış olan bireylerden iki grup oluşturulmuştur. Gruplardan birine Gerçeklik Terapisine dayalı olarak geliştirilen program uygulanmış diğerine ise grup yaşantısına dayalı destek grubu uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her iki gruba da 15'er katılımcı alınmıştır. Çalışma ön test son test deneysel desene göre düzenlenmiştir. Her iki gruba, haftada birer saat olmak üzere 6 oturum yapılmıştır. Uygulamaların bitiminde yapılmış olan son ölçüm puanlarının değerlendirilmesiyle, iki grubun self determination becerileri bakımından puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Gruplar arasındaki bu farklılığın Gerçeklik Terapisine Dayalı olarak hazırlanan programın uygulandığı grubun lehine olduğu görülmüştür. Bu çalışmayla Gerçeklik Terapisine dayalı olarak yürütülen grup sürecinin gelişimsel bozukluğu olan yetişkinlerde self determination becerilerinin geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Yapılan literatür taraması sonucunda Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili olarak deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu

çalışmanın deneysel bir desen içerisinde Seçim Kuramını ve Gerçeklik Terapisini temel almasının ayrıca bir önem taşıdığı söylenebilir.

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi ile İlgili Olarak Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Türkiye'de Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle Yapılmış olan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmanın yürütüldüğü süreçte yapılan literatür taraması sonucunda, ulaşılabilen araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Kaner (1991), yapmış olduğu çalışmada, suçlu gençlerin benlik algıları ve empati düzeyleri üzerinde Gerçeklik Terapisi ve Psikodrama gruplarına katılmanın etkilerini incelemiştir. Çalışma Ankara çocuk ıslah evinde, seçkisiz örnekleme yoluyla seçilmiş olan 30 gencin yine seçkisiz olarak üç gruba atanması ile oluşturulan gruplarla yürütülmüştür. Oluşturulan gruplardan ikisi deney grubu biri kontrol grubu olarak işlem görmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Offer Benlik İmajı Envanteri, Empatik Eğilim Ölçeği A-Formu ve Rol Alma Testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla da bir bilgi toplama aracı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan gruplara ön test ölçümleri yapıldıktan sonra deneysel işlemlerin uygulanmasına başlanmıştır. Deney gruplarından birine Psikodrama, Diğerine ise Gerçeklik Terapisi uygulanmıştır. Gruplar 12 hafta süresince haftada bir gün iki saat olmak üzere toplam 12 oturumda bir araya gelmişlerdir. Kontrol grubuna ise bu süre içerisinde herhangi bir deneysel işlem uygulanmamıştır. Grup uygulamalarının tamamlanmasından üç hafta sonra her üç gruba da son testler uygulanmıştır. Ölçümlerden elde edilen veriler üzerinde çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Psikodrama ve Gerçeklik Terapisi uygulamalarının suçlu gençlerin benlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin

olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan Psikodrama grubuna katılan suçlu gençlerin bilişsel empati düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür.

Gül (1996) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, Gerçeklik terapisi grup uygulamasının lise öğrencilerinin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözmedeki etkisini incelemiştir. Veri toplama aracı olarak problem tarama listesi L-takımı kullanılmıştır. Problem tarama listesinin uygulanması sonucunda öğrencilerin en fazla mesleki gelecekle ilgili problem yaşadıkları saptanmıştır. Mesleki gelecekle ilgili problemlerinin olduğunu bildirmiş olan öğrenciler arasından 16 deney, 16 kontrol grubuna olmak üzere toplam 32 lise öğrencisi alınmıştır. Oluşturulan deney grubuna haftada bir kez ve 8 oturumluk gerçeklik terapisi yaklaşımını grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılmıştır. Uygulama sonunda problem tarama listesi L takımı her iki gruba tekrar verilmiştir. Uygulamaların sonucunda elde edilen puanlar üzerinde yapılan istatistiksel analizler, deney grubundaki öğrencilerde oluşan değişimin deneysel uygulama öncesine kıyasla anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar Gerçeklik terapisi yaklaşımını grupla psikolojik danışma uygulamalarının deney grubundaki öğrencilerin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözmede ve kaygılarını azaltmada etkili olduğu biçiminde yorumlanmıştır.

Osman (2002) tarafından yapılmış olan bir çalışmada seçim teorisi eğitiminin içsel motivasyon ve aktif başa çıkma davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırma kapsamına 60 yönetici memur alınmıştır. Araştırma kapsamına alınmış olan yönetici memurlar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmışlar ve deney grubu da kendi içinde 15'er kişiden oluşan iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan tüm katılımcılara Glasser enstitüsünden adapte edilmiş olan bir eğitim programı uygulanmıştır. Çalışma ön test- son test deneysel desene göre düzenlenmiştir. Uygulanan eğitim programının içsel motivasyon ve aktif başa çıkma davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Program sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların içsel motivasyonun uzmanlık, iş

doyumunu ve rekabet boyutlarında deneysel işlemin etkili olduğu fakat iş oryantasyonu alt boyutunda etkili olmadığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, deney grubuna uygulanmış olan kontrol kuramı eğitiminin içsel motivasyonu artırmada etkili olduğu, aktif başa çıkma davranışları üzerinde ise etkili olmadığı biçiminde yorumlanmıştır.

Türkiye'de Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili olarak yapılmış olan çalışmaların az olması dikkat çekicidir. Türkiye'de, Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin uygulanmasına yönelik olarak yapılmış olan bu çalışmanın bu bakımdan önemli olduğu söylenebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırma grupları, araştırmada kullanılan veri toplama aracı, aracın geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, uygulanan deneysel işlem, verilerin toplanması, verilerin analizine ilişkin bilgiler ile öfkeyle başa çıkma eğitiminin temel ilkeleri, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine göre hazırlanmış olan eğitim programının genel özellikleri, oturumlarının uygulanmasına ilişkin bilgiler, etkileşim grubu uygulama planı ve plasebo kontrol grubu uygulama planı yer almaktadır.

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma üniversite öğrencilerinden oluşturulan dört gruba yürütülmüştür. Oluşturulan gruplardan ikisi deney grubu, biri plasebo kontrol grubu, biri de bekleme durumundaki kontrol grubudur. Deney gruplarından birine araştırmacı tarafından geliştirilen, "seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı" uygulanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan diğer bir deney grubuna ise öfkeye yönelik özel bir program uygulanmamıştır. Bu grupta öğrencilerin dile getirdikleri çeşitli yaşantıları ve bu yaşantılarına ilişkin duyguları üzerinde durulmuştur. Paylaşılan yaşantılar ve duygular, kişiler arası iletişimin ve öz farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik uygulamaların ağırlıklı olduğu bir "etkileşim grubu" çalışması olarak yürütülmüştür.

Araştırma kapsamında oluşturulan iki deney grubunun yanı sıra, plasebo etkinliklerinin uygulandığı üçüncü bir grup, plasebo kontrol grubu

olarak, dördüncü grup ise hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı, bekleme durumundaki kontrol grubu olarak düzenlenmiştir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu uygulamasının etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerinin araştırılması amacıyla, deney-kontrol gruplu, öntest, sontest ve izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmanın deseni 4x3' lük split-plot (karışık) desendir. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (öfkeyle başa çıkma eğitimi, etkileşim, plasebo kontrol ve bekleme durumundaki kontrol gruplarını); ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest ve izleme ölçümü) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Bu desen doğrultusunda, araştırmanın başlangıcında deneysel işlem gruplarında yer alan katılımcılara sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ön test olarak (Ö1, Ö2,Ö3,Ö4) uygulanmıştır. Daha sonra öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruba 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programı (Bkz. Ek1), etkileşim grubuna 11 oturumluk yaşantıya dayalı etkileşim grubu uygulaması (Bkz. Ek 3), plasebo kontrol grubuna 7 oturumluk içi boş etkinlik öfke duygusu ile ilgili olmayan etkinlikler) (Bkz. Ek 4) uygulanmıştır. Bekleme durumundaki kontrol grubuyla bu süreçte herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu uygulamalardan sonra deneysel işlem gruplarına sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği sontest olarak (Ö5,Ö6,Ö7,Ö8) uygulanmıştır.

Öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamalarının, öğrencilerin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisinin uzun süreli olup olmadığını belirlemek amacıyla son testlerin uygulanmasından bir ay sonra, tüm gruplara sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği izleme ölçümü (Ö9, Ö10, Ö11, Ö12) yapmak amacıyla tekrar verilmiştir.

Araştırmada kullanılmış olan deneysel desen Çizelge 1' de gösterilmektedir.

Çizelge 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-Test	Grup Uygulamaları	Son-Test	İzleme Ölçümü
Öfkeyle başa Çık.Eğitim Grubu (D1)	Ö1	11 oturumluk Öfkeyle başa çıkma eğitimi	Ö5	Ö9
Etkileşim Grubu (D2)	Ö2	11 oturumluk Etkileşim grubu uygulaması	Ö6	Ö10
Plasebo Kontrol Grubu	Ö3	7 oturumluk plasebo uygulaması	Ö7	Ö11
Bekleme Durumundaki Kontrol Grubu	Ö4	---	Ö8	Ö12

Öx: Yapılan ölçümleri göstermektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni: Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı ölçeğinden aldıkları (sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü) puanları bu araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni: Bu araştırmanın bağımsız değişkenini, öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı gruba (D1) uygulanan seçim kuramı - Gerçeklik Terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı (Bkz. Ek-1) ve etkileşim grubunda (D2) geçirilen yaşantılar (Bkz.Ek-2) oluşturmaktadır.

Bir değişkenin diğer bir değişken üzerindeki etkisini araştırırken, olası karıştırıcı değişkenlerin kontrol altına alınması gerekir. Deneysel

çalışmalarda dikkate alınması gereken karıştırıcı değişkenlerden biri Hawthorne etkisidir. Bu etkiyi azaltmak için bir kontrol grubu kullanmak ve bu grupla da plasebo nitelikli bir etkinlik gerçekleştirmek gereklidir. Bu yolla, Hawthorne etkisinin yol açabileceği yanlılığın, deney ve kontrol grupları arasında eşit biçimde dağılması ve dolayısıyla da bağımlı değişkenin ölçüldüğü durumlardan birisini tek yönlü olarak etkilememesi sağlanmış olur (Dökmen, 2002). Bu nedenle; deneysel uygulamalar sonucunda, Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta (D1) ve etkileşim grubunda (D2) ortaya çıkabilecek değişmenin uygulanmış olan eğitim programından ve geçirilmiş olan etkileşim grubu yaşantısından (Bkz.Ek-2) kaynaklandığını ortaya koymak amacıyla, bu çalışmada plasebo kontrol grubu kullanılmıştır.

Elmes, Kantowitz, Roediger (2002) ye göre katılımcıların bir gruba ait olma, grup içerisinde geçirilen zaman, amaca yönelik gösterilen çaba ve verilen emek, katılımcıların bir deneysel düzen içerisinde olmalarını bilmeleri, kendilerinden bir değişimin beklendiği duygusuna kapılmaları ya da grup liderinin ve katılımcıların yakın ilgi, saygı, kabul ve hoşgörü içeren iletişim ve yaklaşım tarzları vb. faktörlerden kaynaklanan olası etkileri kontrol etmek gereklidir. Bu etkiler karıştırıcı etmenler olarak kabul edilir. Bu nedenle bu araştırmada belirtilen karıştırıcı değişkenleri kontrol etmek amacıyla bekleme durumunda bir kontrol grubunun oluşturulması yoluna da gidilmiştir. Böylece bağımlı değişkende ortaya çıkabilecek değişimin deneysel işlemden kaynaklandığı yargısını güçlendirmek için karıştırıcı bir değişken olan Hawthorne etkisinin kontrol altına alınması sağlanmıştır

Bu araştırmada deney gruplarına (D1 ve D2), uygulamaların başlangıcında, yapılacak etkinliklerin öfke kontrolüne yönelik etkinlikler olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle gruplar arası eğitsizliği önlemek amacıyla Plasebo kontrol grubuna uygulanan etkinliklerin amacının'da öfke kontrolüne yönelik olduğu katılımcılara bildirilmiştir.

Bekleme durumundaki kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır ve bu öğrencilere, kendilerinin bir araştırma için belirlenmiş olan bir grup içerisinde yer aldıkları da bildirilmemiştir.

Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) bölümü ve Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamına alınan öğrenciler, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilecek olan gruba 15, etkileşim grubuna 15 öğrenci, plasebo kontrol grubuna 15 ve bekleme durumundaki kontrol grubuna 15 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrencidir. Çalışma 2003-2004 eğitim öğretim yılında 2. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerle yapılmıştır.

Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmacı tarafından, 2003-04 öğretim yılı bahar yarıyılı başlangıcında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü II. Sınıf öğrencilerine, Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeğin öğrenciler tarafından içten ve dürüst bir biçimde doldurulmasını sağlamak amacıyla iyi bir yapılandırmanın yapıldığı düşünülmektedir. Bu nedenle ölçek özellikle araştırmacı tarafından ve öğrencilere rahat bir uygulama ortamı sağlandıktan sonra uygulanmıştır. Ölçek, öğrencilere uygulanmadan önce ölçekten elde edilecek verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı vurgulanarak ölçekte yapacakları işaretlemelerin araştırma için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Ölçek, RPD 2. sınıf öğrencileri ve Sınıf Öğretmenliği Programı 2. sınıf öğrencilerinin tümüne uygulandıktan sonra, sürekli öfke düzeyi puanlarının aritmetik ortalamasının ($X=20,20$) üzerinde puana sahip öğrenciler belirlenmiştir. Aritmetik ortalama üzerinde puan alan öğrencilerin gruplara

atanması, sürekli öfke alt ölçeğinden alınan puanların yönü ile ilgili bir işlemdir. Bu alt ölçekten alınmış olan yüksek puan sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğuna düşük olması ise sürekli öfke düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Öğrencilerin gruplara atanması işlemi sürekli öfke alt ölçeği puanlarının ortalamasına göre gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin diğer alt ölçeklerinin örneklem seçiminde göz önüne alınması durumunda tüm alt ölçeklerin puanlarının her bir öğrenci için denkleştirilmesi sonucunu doğurmaktadır. Bu da öğrenci sayısının sınırlı olması nedeniyle gerçekleştirilememiştir. Ayrıca benzer araştırmalar incelendiğinde, genellikle örneklem seçiminde, sürekli öfke alt ölçeği puanları esas alındığı görülmektedir. Bu araştırmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden elde edilmiş olan öntest puanlarının ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda grupların bu alt ölçeklerden almış oldukları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında sürekli öfke alt ölçeği puanlarının esas alınmasının, diğer alt ölçeklerin puanları bakımından, gruplar arasında bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir.

Sürekli öfke alt ölçeğinden, grup ortalaması üzerinde puan almış olan öğrenciler arasından, araştırma desenine uygun olarak oluşturulacak her bir gruba 16 öğrenci olmak üzere toplam 64 öğrenci alınmıştır. Katılımcıların gruplara atanması işlemi kura çekme (torbadan isim çekme) yöntemiyle yansız olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında oluşturulan plasebo ve bekleme durumundaki kontrol gruplarına, RPD programı 2. sınıf öğrencilerinin sayılarının sınırlı olması nedeniyle bu gruba benzer özelliklerde sahip olan, sınıf öğretmenliği programı 2. sınıf öğrencilerinden alınması kararlaştırılmıştır. Öğrencilerin gruplara atanması işlemi sürekli öfke alt ölçeği puanları esas alınarak gerçekleştirilmiştir. RPD 2. sınıflar ve Sınıf Öğretmenliği Programı 2. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke alt ölçeğinden almış oldukları ön test puanlarına

ilişkin betimsel istatistik sonuçları Ek - 5' te ve varyans analizi sonuçları Ek - 6' da verilmiştir.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptan bir öğrenci, uygulamaların başlamasından sonra, migren tedavisi görmeye başlamıştır. Migren tedavisi nedeniyle kullanmak zorunda olduğu bazı ilaçların psikolojik etkilerinin olduğunun öğrenilmesi üzerine karıştırıcı bir faktör olacağı endişesiyle bu deneğin puanlarının analizlere katılmamasına karar verilmiştir. Bu durumda başlangıçta öfkeyle başa çıkma eğitimi verilecek olan gruba katılımcı sayısının 16 olarak belirtilmesine karşın bu deneğin puanlarının analiz dışı tutulması nedeniyle son test ve izleme testine 15 katılımcının puanları dahil edilmiştir. Etkileşim grubunda yer alan bir öğrencinin bireysel psikolojik danışma yardımı almaya başladığını bildirmesi üzerine, bu durumun araştırma sonuçları üzerinde karıştırıcı bir faktör olacağına karar verilmiş ve bu öğrencinin sontest ve izleme ölçümü puanları analizlere alınmamıştır. Plasebo kontrol grubu uygulamalarına 3. oturumdan sonra, oturumlara katılmayacağını bildiren bir öğrencinin puanları analizlere katılmamış ve analizler kalan 15 öğrencinin puanları üzerinden yapılmıştır. Ayrıca bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan bir öğrencinin sontest ve izleme testi öğrenciye ulaşılamaması nedeniyle sontest ve izleme testi analizlerine dahil edilmemesine karar verilmiştir. Bu öğrencilerin puanlarının analiz dışı tutulmasından sonra, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun katılımcı sayısı 15'e, bekleme durumundaki kontrol grubunun katılımcı sayısı da 15'e düşmüştür. Bu durumda araştırma sonucunda istatistiksel analizler 60 öğrencinin öntest, sontest ve izleme ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına atanan öğrencilerin sürekli öfke alt ölçeği öntest puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri Çizelge 2' de verilmiştir. Öfke ifade tarzı alt ölçeklerine ilişkin istatistiksel değerler bulgular bölümünde ayrıntılı bir biçimde incelendiğinden dolayı burada tekrar verilmemiştir.

ÇİZELGE 2

Gruplara Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İstatistikler		
	N	X	S
Öfkeyle Baş.Çık Eğt. Grubu	15	23.06	2.79
Etkileşim Grubu	15	22.87	3.16
Plasebo Kontrol Grubu	15	22.67	2.44
Kontrol Grubu (bekleme)	15	22.66	2.60
Toplam	60	22.82	2.70

Sürekli öfke puanları esas alınarak yansız atama yoluyla oluşturulan grupların, deneysel uygulamalara başlamadan önce sürekli öfke alt ölçeği öntest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Varyans analizi sonuçları Çizelge 3' te verilmiştir.

ÇİZELGE 3

Gruplara Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi Değerleri

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı (KT)	Kareler Ortalaması (KO)	F	P
Gruplararası	3	1.65	.550	.072	.975
Grupiçi	56	427.33	7.63		
Toplam	59	428,983			

Çizelge 3 incelendiğinde grupların öntest puanları arasındaki farkların .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir [$F_{(3,59)} = .072$, $p > .05$]. Bu sonuca göre, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin oluşturdukları grupların test edilen değişken açısından uygulama öncesi birbirleriyle denk olduğu söylenebilir. Ayrıca bu grupların homojenliğini test etmek amacıyla

öntest puanları üzerinde varyansların homojen olup olmadığı Levene F testiyle kontrol edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke puanlarının homojenliğini test etmek için yapılmış olan Levene F analizi sonucunda grupların varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (Homojenlik testi tablosu Ek-7' de verilmiştir.)

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla "Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği" (Bkz Ek-8) kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamalarının etkililiğini test etmek amacıyla "Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği" ön-test, son-test ve izleme testi olarak uygulanmıştır.

Bu başlık altında, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmış olan "Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçeği" tanıtılacaktır.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke ölçeğiyle ilgili çalışmalar, Charles D. Spielberger ve grubu tarafından 1980 yılı başlarında başlatılmış ve geliştirilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994b) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Kaygı çalışmalarında olduğu gibi Spielberger öfke duygusuna "süreklilik" ve "durumsallık" kavramsal ayrımı ile bakmaktadır. Ona göre durumsal öfke "amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ya da haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur". Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır.

Öfkenin durumsallık-süreklilik ayrışımı ile incelenmesinin yanı sıra, ne biçimde ifade edildiğinin de araştırılmasının önemli olduğu ortaya konmuştur.

Bütün bu çalışmaların bir ürünü olan Öfke ifade Tarzı ölçeğini oluşturulan üç alt ölçekten biri, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasını, diğeri dışa vurulmasını, bir diğeri de öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesini ölçmek için geliştirilmiştir (Özer,1994b).

Ölçeğin orijinali 44 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye adapte çalışmaları henüz tamamlanmamış olan durumluk öfke alt ölçeğinin 10 maddesi ölçeğin Türkiye' de kullanılmakta olan formunda yer almamaktadır. Bu nedenle Sürekli öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği olarak adlandırılmış ve bu formda toplam 34 madde yer almıştır.

Ölçek, Spielberger , Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından Durumluk ve Sürekli Öfke Ölçeği olarak geliştirilmiş, daha sonra bu araç Öfke İfadesi ölçeği ile birleştirilerek, Durumluk-Sürekli Öfke İfade Ölçeği adını almıştır (Akt. Bilge,2000).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Puanlanması

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği toplam 34 maddeden oluşan bir dereceleme ölçeğidir. Ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçeğin kendi toplam puanına göre bir değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçek tek bir toplam puan vermemektedir.

Ölçeği oluşturan alt ölçekler şunlardır

1. Sürekli öfke alt ölçeği,
2. Öfke İfade Tarzı ölçeği.

Öfke ifade Tarzı ölçeği kendi içinde üç alt bölümden oluşmaktadır. Bu alt bölümler;

- 2.1. İçe yönelik öfke,
- 2.2. Dışa yönelik öfke,

2.3. Öfke kontrol,

Aşağıda Sürekli Öfke Ölçeği Ve Öfke İfade Tarzı ölçeğinin alt bölümleriyle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

Sürekli Öfke Alt Ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. uygulamada ölçek maddelerinin okunarak, o maddenin hemen karşısında yer alan 4' lü likert tipi derecelemelerden kendisine uygun olanı işaretlemesi istenir. Ölçekte bulunan 4' lü dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Hemen hiçbir zaman", "Bazen", "Çoğu zaman", "Hemen her zaman" seçeneklerinden oluşur. Bu işaretlemeden sonra yapılan işaretlemenin puan değerleri verilerek bireyin bu bölümden elde ettiği toplam puan hesaplanır. Yapılan işaretlemelerde "Hemen hiçbir zaman" seçeneği 1 puan, "Bazen" seçeneği 2 puan, "Çoğu zaman" seçeneği 3 puan, "Hemen her zaman" seçeneği 4 puanla değerlendirilir. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 40 puandır. Puanın düşüklüğü sürekli öfke düzeyinin düşük olduğunu yüksekliği ise sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin 1. ile 10. (10. madde dahil) maddesi arasında yer alan toplam 10 madde sürekli öfke alt ölçeğinin maddelerini oluşturmaktadır.

Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Bu bölümde yer alan 24 madde 8' er maddeden oluşmak üzere 3 alt ölçeğe daha ayrılmaktadır. Öfke ifade tarzı ölçeğinin alt ölçekleri 1. öfke kontrolü, 2. dışa yönelik öfke, 3. içe yönelik öfke biçiminde adlandırılmaktadır. Bu üç alt ölçekten her birinde 8 madde bulunmaktadır. Maddelerin alt ölçeklere dağılımı karışık bir biçimde verilmektedir (Bkz. Ek-8).

öfke kontrolü alt ölçeğini oluşturan maddeler 11,14,18,21,25,28,30,34. maddelerdir. Dışa yönelik öfke alt ölçeğini oluşturan maddeler, 12,17,19,22,24,29,32,33. maddelerdir. İçe yönelik öfke alt ölçeğini oluşturan maddeler ise 13,15,16,20,23,26,27,31. maddelerdir. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinin bu bölümünde de yine likert tipi dördü dereceleme kullanılmaktadır. Her maddenin karşısında yer alan "Hemen hiçbir zaman" , "Bazen" , "Çoğu zaman" , "Hemen her zaman" seçenekleri yer almaktadır. Cevaplayıcı her

maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra, işaretlenen seçeneklerden; “Hemen hiçbir zaman” seçeneği 1 puan, “Bazen” seçeneği 2 puan, “Çoğu zaman” seçeneği 3 puan, “Hemen her zaman” seçeneğine ise 4 puan vererek değerlendirilir.

Öfke ifade tarzı alt ölçekleri tek bir toplam puan vermemektedir. Bu alt ölçeklerden her birinin puanı kendi içerisinde toplanarak değerlendirilir. Her bir alt ölçekten alınan en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32 dir. İçe yönelik öfke ve Dışa yönelik öfke alt ölçeklerinden alınan puanların yüksek oluşu olumsuz, düşük olması ise olumluya işaret eder. Öfke Kontrolü alt ölçeğinden alınan puanlar ise diğer alt ölçeklerin tersi bir anlam ifade etmektedir. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan olumluya, düşük puan ise olumsuzla işaret etmektedir(Özer,1994b)

Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması

Özer (1994b) sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin iç tutarlığını saptamak amacıyla, ölçek çeşitli gruplara uygulanmıştır. Ölçeğin uygulandığı gruplar ve bu grupların puanlarından hesaplanmış olan iç-tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değerleri şu şekilde özetlenebilir; Ölçeğin öğrenci gruplarına uygulanması sonucu, sürekli öfke ölçeğine ilişkin olarak hesaplanan cronbach alfa değerinin .67 ile .82 arasında değiştiği görülmüştür. Spielberger ve arkadaşları ise bu ölçekten elde etmiş oldukları alfa değerlerinin .82 ile.90 arasında değiştiğini bildirmişlerdir.

Öğrenci gruplarının, öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden almış oldukları puanlardan hesaplanan alfa değerleri; öfke kontrolünde .80 ile .86; dışa yönelik öfkede .72 ile 83 ve içe yönelik öfkede .60 ile .73 arasında değiştiği saptanmıştır. Öğrenci grubu Üniversite, lise ve hemşirelik meslek lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Spielberger ve arkadaşları ise öğrenci örnekleminin bu ölçekten elde etmiş oldukları puanlarına ilişkin alfa değerlerinin öfke kontrolünde .85, dışa yönelik öfkede .76 ve içe yönelik öfkede .74 olduğunu ifade etmişlerdir.

Sürekli öfke alt ölçeğinin yöneticilere uygulanmasından elde edilen puanlardan hesaplanmış olan cronbach alfa değeri .79, “nörotik” grubun puanlarından elde edilmiş olan cronbach alfa değeri .84 ve hipertansiyon gruplarından elde edilmiş olan cronbach alfa değerleri ise .91 olarak hesaplanmıştır.

Aynı çalışmada bu grupların almış oldukları puanlar incelendiğinde; Öfke İfade tarzı ölçeğine ilişkin olarak elde edilmiş olan puanlardan hesaplanmış olan iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa değerleri ise şöyle özetlenebilir. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinin yöneticilere uygulanmasından elde edilen puanlardan hesaplanmış olan cronbach alfa değeri; öfke kontrolünde .82, dışa yönelik öfkede .69 ve içe yönelik öfkede .58 olduğu görülmüştür. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinden psikolojik danışma için başvurmuş olan “nörotik” grubun puanlarından elde edilmiş olan cronbach alfa değerleri; öfke kontrolünde .81, dışa yönelik öfkede .74 ve içe yönelik öfkede .77 olarak hesaplanmıştır. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinden hipertansiyon hastalarının puanlarından elde edilmiş olan cronbach alfa değerleri; öfke kontrolünde .90, dışa yönelik öfkede .91 ve içe yönelik öfkede .76 olarak hesaplanmıştır. Yukarıda verilmiş olan iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde ölçeklerin iç tutarlılıkla ilgili değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Özer, 1994b).

Bilge (1996) danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri isimli çalışmasının kapsamında sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin olarak test tekrarı güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Test tekrarı güvenilirlik katsayısının hesaplanması için ölçek çalışmayı yürüten araştırmacı tarafından 1993-94 öğretim yılı bahar döneminde Hacettepe üniversitesinde okumakta olan 93 üniversite

öğrencisine üç hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen korelasyon katsayıları, sürekli öfke için .83 ; içe yönelik öfke için .71 ; dışa yönelik öfke için .80 ; öfkenin kontrolü için .82 olarak bulunmuştur.

Bishop ve Quah (1998) singapurda 986 katılımcı üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini saptamışlardır. Bu çalışmada iki hafta arayla test tekrar test güvenilirlik tekniği uygulanmış ve ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayısı .70 olarak saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısının da yüksek olduğu bildirilmiştir.

Yılmaz (2004) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla 9. ve 10 sınıf öğrencilerinden oluşan 105 kişilik bir gruba, ölçek üç haftalık aralıklarla uygulanmıştır. Bu uygulamalardan elde edilen puanlar üzerinde hesaplanan pearson korelasyon katsayılarının sürekli öfke alt ölçeğinde .93 içe yönelik öfke alt ölçeğinde .77, dışa yönelik öfke alt ölçeğinde .86 ve öfke kontrolü alt ölçeğinde .90 olduğu saptanmıştır.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin yurt dışında ve Türkiye'de öfke ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalarda çok sık kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, ölçeğin Türkiye'de bir çok araştırmada, ölçeğin güvenilirliğine ilişkin çalışmalardan elde edilen sonuçların incelenmesinden ölçeğin güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, bu araştırma kapsamında tekrar bu ölçeğe ilişkin bir güvenilirlik çalışmasının yapılmasına gerek duyulmamıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeğinin Geçerlik Çalışması

Özer (1994), yapmış olduğu bir çalışmada, ölçeğin faktör yapılarını ortaya koymak amacıyla faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Bu analiz, üniversite öğrencileri, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri ve tansiyon hastaları örnekleminde elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Faktör analizi

üniversite öğrencileri ve hemşirelik meslek lisesi öğrencileri örnekleminde, Öfke kontrol faktörünün birinci ve ağırlıklı faktör olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durumun Spielberger ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarla tutarlı olduğu vurgulanmıştır.(Özer, 1994b). Tansiyon hastaları örnekleminde birinci faktör, Öfke içte alt ölçeğinin maddelerinden oluşmaktadır. Bu bulgu literatürde yer alan öfkenin bastırılmasıyla hipertansiyon arasındaki ilişkiyle tutarlılık göstermektedir. Bu durum ölçeğin kriter geçerliği açısından önemli görülmektedir. Öfke ifade tarzı ölçeğinin faktör analizi sonuçları orijinal ölçekte varsayılan yapıyı oldukça isabetli bir biçimde onaylamaktadır.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin kriter geçerliğini saptamak üzere 1993 yılında Özer, Erer, Kocabaş ve Canberk, yüksek tansiyon hastalarını içeren bir araştırma yapmışlardır (akt.Özer,1994b). Bu çalışmada, hipertansiyon hastaları “sınırdaki” ve “yüksek” alt gruplara ayrılmıştır. Bu iki grup hipertansiyon sorunu olmayan bir hasta grubuyla karşılaştırılmıştır. Elde edilen puanlar üzerinde grupların varyans analiziyle karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sürekli öfke puanlarının ortalamalarına bakıldığında, gruplar arası farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Grupların öfke ifade tarzı alt ölçeği puanlarının karşılaştırılmasının sonucunda ise sadece öfke dışı alt ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki fark anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Öfke kontrol alt ölçeğinden elde edilen puanların ortalamalarının en düşük olduğu grubun “sınırdaki” hipertansiyon grubunda olduğu görülmesine karşın varyans analizinde bu durumun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Öfke içte ortalamalarının varyans analizi gruplar arasında anlamlı bir farklılık vermemesine karşın teke tek karşılaştırmalarda yüksek hipertansiyon grubunun ortalamasının kontrol grubunun ortalamasından anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmüştür.(Özer,1994b)

Sürekli Öfke ve Öfke ifade tarzı ölçeğiyle, sürekli kaygı envanteri (Öner, 1993), Depresif sıfatlar listesi (Özer,1993) ve öfke envanteri (Özer, 1975) ölçeklerinin bir gruba uygulanmasıyla elde edilen puanların korelasyon

katsayıları incelenmiştir (Özer,1994b). Bu çalışmada sürekli öfke alt ölçeği puanlarının, öfke envanteri puanlarıyla korelasyonun paralel geçerlik açısından makul sınırlar içerisinde değerlendirilebileceği belirtilmiştir. Sürekli öfke alt ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile.33 lük bir korelasyon gösterdiği bildirilmiştir. Ayrıca bu iki ölçeğin öfke kontrol alt ölçeği puanlarıyla oluşturdukları negatif ve yüksek korelasyonların beklenen doğrultuda olduğu ifade edilmiştir (Özer,1994b).

Özer (1994b) tarafından yapılan bir araştırmada, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği lise üniversite ve hemşirelik meslek lisesi öğrencilerinden oluşan bir öğrenci grubuna, yöneticilerden oluşan bir gruba ve nörotiklerden oluşan bir gruba uygulanmış ve elde edilen puanlar üzerinde varyans analizi yapılmıştır. Sürekli öfke alt ölçeğinden en yüksek puanlar, lise öğrencilerinin oluşturduğu grup ve nörotiklerin oluşturduğu gruptan elde edilmiştir. Bu iki grubun puanları yöneticilerin ve hemşirelik meslek lisesi öğrencilerinin oluşturduğu gruplardan elde edilen ortalamalardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (LSD=3.33, p<.05). Bunun yanısıra, nörotik grubun öfke içte alt ölçeği puanlarının ortalamasının diğer grupların her birinin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek çıkması (LSD=2.50,p<.05), bu durum ölçeğin nörotik sorunlarda söz konusu olan öfkeyi bastırma eğilimini oldukça iyi ortaya koyabildiğini gösterdiği bildirilmiştir. Yine aynı araştırmada, öfke kontrol alt ölçeğinden en yüksek ortalamaların, yönetici ve üniversite öğrencileri gruplarına ait olduğu saptanmıştır. Yönetici grubun ortalaması, hem lise hemde nörotik grubun ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuşken, üniversite öğrencilerinin ortalamasının sadece lise öğrencilerinininkinden anlamlı ölçüde yüksek olduğu bildirilmiştir.

Bilge ve Sayın (1994) uyum düzeyleri yüksek ve düşük üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada bu grupların öfke düzeyleri yaş ve cinsiyet değişkenleri bakımından karşılaştırmışlardır. Çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, sosyal kişisel ve genel uyum düzeyleri düşük bireylerin oluşturduğu grubun sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanları uyum

düzeyleri yüksek olan bireylerin oluşturduğu gruba göre anlamlı düzeyde ($p<.05$) yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu grupların cinsiyet açısından karşılaştırılmaları sonucunda grupların sürekli öfke puanları arasında anlamlı ($P<.05$) düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu fark kızların sürekli öfke düzeylerinin erkeklerin puanlarından yüksek olduğu yönündedir. Grupların yaş değişkenine göre karşılaştırılmalarında ise anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Bilge (1996) danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri isimli çalışmasının kapsamında sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin geçerliğine ilişkin bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada ankara numune hastanesi psikiyatri kliniğine başvuran ve psikotik ve nevrotik tanısı konmuş olan 11' er kişi yaş cinsiyet ve eğitim düzeyi bakımından eşleştirilmiş bir normal grupla karşılaştırılmıştır. Bu grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; nevrotik grubun içe yönelik öfkelerinin ($p<.027$), psikotik grubun sürekli öfke, içe yönelik ve dışa yönelik öfkelerinin (sırasıyla $p<.010$; $p<.017$; $p>.017$) ; normal grubun öfke kontrollerinin ($p<.17$) yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguların örneklemin sınırlı olmasına karşın ölçeğin geçerliğini desteklediği söylenebilir.

Yılmaz (2004) ergenlerle yapmış olduğu bir araştırmada 84 kişiden oluşan 9. ve 10. sınıf öğrencilerine Öfke ölçeği ve saldırganlık ölçeği uygulanmıştır. Öfke ölçeğinin sürekli öfke alt ölçeğinden alınan puanlar ile saldırganlık ölçeği puanları arasındaki ilişkiye bakılmış ve bu ilişkinin .58 olduğu saptanmıştır. Bu bulgu saldırganlık ve öfke arasındaki kavramsal ilişki düşünüldüğünde, ölçeğin kavram geçerliği için olumlu olduğu biçiminde yorumlanmıştır.

Yukarıda Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin geçerliğine ilişkin araştırmalardan elde edilmiş olan sonuçların ölçeğin geçerliği açısından önemli bir kanıt oluşturduğu söylenebilir. Bu nedenle bu araştırma

kapsamında tekrar ölçeğin geçerliğine ilişkin bir çalışmaya gerek görülmemiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, öfkeyle başa çıkma eğitimi (D1), etkileşim (D2), plasebo (K1) ve bekleme durumundaki kontrol (K2) olmak üzere dört grup bulunmaktadır. Ölçümler bakımından ise grupların kendi içinde denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur. Ön test-son test ölçümleri değişiminin istatistiksel anlamlılığını kararlaştırmada kullanılan yollardan biri tekrarlı ölçümler için varyans analizidir (Balci, 1997). Yukarıdaki özellikler dikkate alındığında bu araştırmada kullanılan deneysel desenin split-plot (karışık) desen özelliğini gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için varyans analizi tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002).

Bu araştırmada kullanılacak olan desen faktör düzeylerine göre tanımlanacak olursa 4x3 lük bir desen olduğu ortaya çıkar. Bu durum birinci ve ikinci faktörün her birinin üç düzeyden oluştuğunu gösterir. Birinci faktörün düzeylerini, araştırma desenindeki dört işlem grubu oluşturmaktadır. Bu gruplar Deney grupları (D1 ve D2), plasebo kontrol grubu (K1), bekleme durumundaki kontrol gurubundan (K2) oluşmaktadır. İkinci faktörün düzeylerini ise yapılan ölçümlerden oluşmaktadır. Bu ölçümler, ön-test, son-test, ve izleme ölçümü olarak sıralanabilir.

Dolayısıyla bu desende 12 deneysel koşul bulunmaktadır. İki denekten çok ortalamaların karşılaştırılması durumunda, önce ortalamaların genel olarak birbirinden farklı olup olmadığına bakılarak, daha sonra, varsa farklılıkların hangi ortalamalar arasında olduğu ortaya çıkartılır. Ortalamalar arasında genel olarak fark olup olmadığına bakılırken varyans analizinden faydalanılır (Baykul 1997).

Bu araştırmada grupların öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde etmiş oldukları puanlar üzerinde varyans analizi tekniği uygulanmıştır.

Varyans analizi sonucunda, anlamlı farkın gözlemlendiği durumlarda ise farkın kaynağını test edebilmek için veriler Tukey (HSD) testi ile analiz edilmiştir. Analizlere ilişkin istatistiksel hesaplamalar SPSS 12 ile yapılmıştır. Tukey (HSD) testi için q kritik değerleri elde hesaplanmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Geliştirilmesi

Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak hazırlanmış olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programı geliştirilmeden önce, öfke ile ilgili temel kuramsal bilgiler toplanarak, yapılmış olan ilgili araştırmalar incelenmiş ve öfke kontrolüne yönelik oluşturulan yapılandırılmış programlar üzerinde uzun bir süreci alan kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. Bu araştırma ve inceleme süreciyle paralel olarak yine Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle ilgili kuramsal bilgiler toplanarak, kuramla ilgili olarak özellikle uygulamaya yönelik araştırmalarla birlikte incelenmiştir. Bütün bu çalışmalardan sonra Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine dayalı olarak öfkeyle başa çıkma eğitimine yönelik bir programın oluşturulmasına karar verilmiştir. Oluşturulan programa, son biçimi verilmeden önce, Prof Dr. Üstün Dökmen'e ve Tez danışmanı Prof.Dr. Uğur Öner'e verilerek uygulanabilirliğine ilişkin görüş, öneri ve olurları alınmıştır.

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Genel Amacı

Bu programın genel amacı, grup üyelerinin, seçim kuramının ortaya koymuş olduğu temel kavramları öğrenerek bunları yaşamlarında uygulamaya geçirmeleri ve öfke yaşantılarının, bu kuram çerçevesinde anlaşılabilir olarak yeniden düzenlenmesine, bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı

olmaktır. Bu program ortalama 150 dakikalık 11 oturumda grupta uygulama biçiminde hazırlanmıştır. Programın genel amaca ulaşması aşağıda belirtilmiş olan 5 alt amacın gerçekleşmesine bağlıdır.

Bu alt amaçlar;

1. Grup üyelerinin öfke duygusu ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları, öfke duygusunun doğası ve nedenlerini öğrenmeleri.
2. Grup üyelerinin, kendi öfke duygularının farkına vararak nelere ve nasıl öfkelendiklerini bulabilmeleri.
3. Grup üyelerinin Seçim Kuramının temel felsefesini ve temel kavramlarını öğrenerek, öfke duygularını tanıyabilecekleri, anlayabilecekleri ve denetleyebilmeyi öğrenebileceklerini kavramaları.
4. Grup üyelerinin Yaşam sürecinde öfkelerini ifade edebilmekle ilgili olarak gerçekçi seçimler yapmaları.
5. Bireylerin doğal bir duygu olan öfkelerini tanıyıp anlayarak, sorumluluk üstlenerek, gerçeklik bağlamında, yeniden dışa vurabilmeleri.

Bu Program: Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal boyutlar çerçevesinde bireylerin;

1. Yoğun bir bilgi edinme sürecinden geçirilmesi,
2. Sorunla ilgili farkındalık düzeylerinin artırılması,
3. Sorunun çözümüne yönelik etkili baş etme becerilerinin geliştirilmesi,
4. Becerilerinin grup ortamında uygulamaya konması,
5. Kazanılan becerilerin gerçek yaşama aktarılması,

alt boyutlarını içermektedir.

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının genel amacı ve alt amaçlarıyla sınırlandırılmış olarak belirlenen toplam 11 oturumun her birine ilişkin temel öğeler aşağıda sunulmuştur.

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Öğeleri

1. Oturum : Grubun oluşturulması, süreç hakkında ve genel olarak öfke ile ilgili bilgi sahibi olabilme.

I. Grup üyeleriyle tanışma

II. Grup sürecinin yapılandırılması

III. Öfkeyle başa çıkma eğitim programının genel amaçlarının bilinmesi.

IV. Grup Kontratının grupla birlikte tartışılarak imzalanması.

V. Sürece ilişkin, bireysel amaç belirleme.

VI. Genel çizgileriyle Öfkenin ne olduğunu bilme.

2. Oturum: Öfke duygusunun doğası ile ilgili bilgi edinme ve kendi öfke duygusunu fark edebilme.

I. Öfke duygusunun doğasıyla ilgili bilgi edinme.

II. Kendi öfke duygusunu tanıma ve fark etme.

3. Oturum: Şimdiki davranışa odaklanabilme.

I. Genel öfke ifade etme tarzlarını bilme.

II. Günlük yaşamda sergilemiş oldukları öfke ifade etme tarzlarını fark etme.

III. Grup üyelerinin, öfke ifade tarzının kendisi ve dış dünya üzerindeki olumlu ve olumsuz sonuçlarını değerlendireme.

IV. Sergilemekte olduğu öfke ifade tarzının değiştirilmesine gerek olup olmadığını değerlendirme.

V. Kendi öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak, nelerin değişmesi gerektiği üzerinde karar verme.

4. Oturum: Öfke duygusuna bağlı olarak kendilerinde ortaya çıkan değişimleri(öfke duygusunun öncüllerini) tanıma ve fark edebilme.

I. Öfke öncesi; duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl bir durumda olduğunu fark etme.

II. Öfke anında ortaya çıkan gerilim ve değişimleri fark etme.

III. Öfke sonrası, kendisinde ortaya çıkan değişimleri fark etme.

5. Oturum: Seçim Kuramının temel felsefesini kavrayabilme.

I. Seçim kuramıyla ilgili temel kavramları bilme.

II. Seçim kuramına göre davranışın nedenlerini kavrayabilme, (öfke) yaşantısından örnekler verme.

6. Oturum: Gerçeklik Terapisinin uygulamasında 3. basamak olan "Davranışın değerlendirilmesi" ni yapabilme.

I. Yapılan seçimin gerçekçi olup olmadığını değerlendirme.

II. Öfkenin seçim kuramı açısından değerlendirmesini (Analizini) yapma.

7. Oturum: Öfke duygusunun öncüllerini kontrol edebilme.

I. Nefes düzenleme alıştırmalarını kullanma

II. Derin gevşeme alıştırmalarını kullanma

III. Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolünü değerlendirme.

8. Oturum: Öfke duygusunu kontrollü bir biçimde yeniden ifade edebilme.

I. Öfkesini daha farklı bir biçimde nasıl ifade edebileceğini değerlendirme.

II. Öfkeye ilişkin olarak belirlenmiş olan "yeni ifade tarzını" uygulamaya koyma (hayal etme, rol oynama-davranışın provası)

9. Oturum: Yeni ifade tarzını gerçek yaşama geçime ve değerlendirmesini yapabilme.

I. Üyelerin birbirlerine olumlu ve destekleyici geri iletim vermesi,

II. Alternatif seçimlerin uygulanması sırasında işlemeyen yönleri görme.

III. Alternatif seçimlerle ilgili olarak değiştirilmesi gereken noktaları belirleme

IV. Alternatif seçimlerle ilgili uygun değişiklikleri yapma.

V. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan öfkeye ilişkin bir uygulama; Empati den faydalanma.

10. Oturum: Belirlenmiş olan alternatif seçimlerin gerçek yaşamda uygulanabilmesi ve değerlendirmesini yapabilme.

I. Uygulamaya konulmuş olan alternatif seçimleri gerçeklik açısından değerlendirme.

II. Uygulanamamış olan alternatif seçimleri tartışılma ve değerlendirme.

III. Gruptaki diğer üyelere uygun geri iletim verme ve kendileriyle ilgili olarak verilmiş olan geri iletimleri alarak değerlendirme.

11. Oturum: Sonlandırma

I. Gruptan üyelerin kendilerine, lidere, yaşanan grup sürecine ve diğer üyelere yönelik olumlu duygularla ayrılması.

II. Son test ölçümlerinin yapılması .

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Grubu Oturumlarının

Genel Akışı

Öfkeyle başa çıkma grup eğitimi programının oturumları belirli bir sistem içerisinde işlemektedir. Bu sistem ise bir akışı gerekli kılmıştır. Oturumların genel akışını gösterir aşamalar aşağıda verilmiştir.

1. Başlangıçta genel olarak grup üyelerinin her birinin, o andaki duygularını ifade edebilmeleri, (kendilerini o anda nasıl hissettiklerinin sorulması).
2. Üyelere, süreç başlamadan önce birbirlerine ya da grup liderine iletmek istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığının sorulması.
3. Bir önceki oturumun kısaca hatırlanması. İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır).
4. Verilmiş olan ev ödevleriyle ilgili değerlendirmelerin yapılması, (İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır).
5. Yapılacak olan oturumun gündeminin belirlenmesi.

6. Gündeme ilişkin sürecin başlatılarak katılımın sağlanması (Alıştırmalar, oyunlar ve danışma becerileri kullanılır).
7. Oturum sonunda, yapılmış olan oturumun geneline ilişkin üyelerin duygu ve düşüncelerinin paylaşılması.
8. Bir sonraki oturum için, grup dışı çalışmaların (ev ödevlerinin) belirlenmesi.
9. Oturumun özetlenmesi.
10. Oturumun sonlandırılması.
11. Oturum değerlendirme formunun doldurulması.
12. Grup lideri tarafında oturum değerlendirme raporunun yazılması

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Grubunun Kuralları

1. Grup sürecinde konuşulanlar kesinlikle grup oturumlarının dışına yansıtılmayacaktır. Bu bakımdan grup üyeleri gizlilik ilkesine uymayı kabul ederler.
2. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerde bireye saygı ilkesin ön planda tutulacaktır ve grup sürecinde diğer üyelere isimleriyle hitap edilecektir.
3. Gruptaki her üye değerlidir. Grupta hiçbir üye grup lideri ya da diğer üyeler tarafından aşağılanamaz.
4. Grup sürecinin ilerleyişi ve bireyin bu süreçten yeterince yararlanması için grup oturumlarına devam esastır.
5. Her üye grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
6. Grup sürecinde hiçbir zaman fiziksel saldırı sayılabilecek davranışlarda bulunmak kabul edilemez.
7. Hiçbir üye grup oturumlarına alkol ve uyuşturucu madde almış bir biçimde katılamaz.
8. Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.

9. Grubun her üyesi grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getirmekle ve verilecek tüm grup dışı uygulama ödevlerini yapmakla yükümlüdür.
10. Her bir grup üyesi, grubun diğer üyelerinin ve kendisinin grup sürecinden en iyi bir biçimde yararlanması için gerekli özeni ve çabayı gösterir.
11. Her bir üye potansiyelleri ölçüsünde grubun ilerleyişine sürekli katkıda bulunur.
12. Her grup üyesi öncelikle kendisinin ve gruptaki diğer üyelerin gelişiminden sorumludur. Kendisinin ve diğer üyelerin gelişimlerini olumsuz etkileyecek söz ve davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür.
13. Grup üyeleri konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşamlarından örnekler vermeye caba göstereceklerdir.
14. Grup sürecinde ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları grup üyeleri birlikte belirleyeceklerdir.

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Grubunun İlkeleri

1. Grupta yer alan her bir üye değerlidir.
2. Cezaya hiçbir koşulda yer verilmez.
3. Üyeler sorumlu davranışa davet edilir.
4. Gerçeklikle yüz yüze gelmek esastır.
5. Hiçbir koşulda mazeret üretilmez ve kabul edilmez.
6. Üyeler yapmamaları gerekenler yerine yapabilecekleri yönünde cesaretlendirilirler.
7. Program odaklı ilerlemeden çok değişim odaklı ilerleme önemlidir.
8. Grup sürecinde konuşulanlar kesinlikle grup oturumlarının dışına yansıtılmayacaktır. Bu bakımdan grup üyeleri gizlilik ilkesine uymayı kabul ederler.
9. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerde bireye saygı ilkesinin ön planda tutulacaktır.
10. Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.

Etkileşim Grubu Uygulama Planı

I. Amaç: Öfke duygusu ile ilgili yaşantılarını grup ortamında paylaşarak bu duygunun ilişkilerine nasıl yansıdığını fark etmek. Grup içerisinde kişisel gelişimi ve kişiler arası iletişimin geliştirilmesinin, paylaşımlar ve etkileşimler yardımıyla, yaşantısal süreç aracılığıyla vurgulanması.

II. Grubun Türü : Etkileşim grubu

III. Grubun Biçimi : Kapalı grup

IV. Grubun Oluşturulması:

Yaş : 20-30 yaş arası üniversite öğrencileri

Cinsiyet : Dikkate alınmamıştır.

Özellik : Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden ortalama puan ve üzerinde puan almış olan üniversite öğrencileri.

V. Sürecin Yapılanışı:

Oturum sayısı : 11 oturum

Grubun toplanma sıklığı: Haftada bir oturum

Oturumların süresi : 150 dakika

Grubun yapıldığı yer : Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik

Danışma ve Rehberlik Birimi

Liderlik biçimi : Demokratik liderlik
 Grup kuralları : Saygı, oturumlara devam etme, gizlilik, yorum yapmaktan kaçınma, genelleme yapmaktan kaçınma, itham ve suçlayıcı biçimde konuşmaktan kaçınma, sen dili yerine ben dilini kullanma, öğüt vermeme, etkinliklere potansiyelleri ölçüsünde katılma.

VI. Uygulanan Etkinlikler: Rol oynama, yaşantıları paylaşma, geri bildirim verme, bedensel ipuçlarını fark etme, empati, ev ödevleri, duygu ve düşüncelerini fark etme, duyguları ifade etme, düşünceleri ifade etme, kazanılanları günlük yaşama aktarma.

Plasebo-Kontrol Grubu Uygulama Planı

I. Amaç: Grup üyeleri tarafından belirlenen ve öfke duygusuyla ilgisi olmayan etkinliklerin, bir grup ortamında uygulamaya konulmasının, üyelerin öfke duyguları üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

II. Grubun Türü : Plasebo uygulama grubu

III. Grubun Biçimi : Kapalı grup

IV. Grubun Oluşturulması:

Yaş : 20-30 yaş arası üniversite öğrencileri

Cinsiyet : Dikkate alınmamıştır.

Özellik : Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden ortalama puan ve üzerinde puan almış olan üniversite öğrencileri.

V. Sürecin Yapılanışı:

Oturum sayısı : 7 oturum

Grubun toplanma sıklığı : Haftada bir oturum

Oturumların süresi : 150 dakika

Grubun yapıldığı yer : Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi ve etkinliğin zorunlu kıldığı uygulama alanları.

Liderlik biçimi : Demokratik liderlik

Grup kuralları : Saygı, oturumlara devam etme, itham ve suçlayıcı biçimde konuşmaktan kaçınma, etkinliklere potansiyelleri ölçüsünde katılma.

VI. Uygulanan Etkinlikler: Katılımcılarla bir araya gelinerek yapılacak etkinliklerin belirlenmesi ve toplanılacak yer, saat ve günün kararlaştırılması, her üyenin beğendiği bir kitap üzerine konuşması, tüm grup üyeleriyle birlikte film izleme, drama üzerine konuşma ve öfkeyle ilişkisi olmayan çeşitli drama etkinliklerinin yapılması, grupça oynanabilecek çeşitli türden oyunların oynanması, grupça okul ve ders dışı etkinliklere katılım üzerine söyleşi, tüm grup üyelerinin birlikte katıldığı değerlendirme toplantısı.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denenceleri ile ilgili bulgular yer almaktadır. Araştırma sürecinde toplanan verilere ilişkin olarak yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları bu bölümde verilmiştir.

Bu araştırmada veriler üzerinde yapılmış olan varyans analizlerin yer aldığı çizelgeler incelendiğinde serbestlik derecelerinin tam sayı biçiminde olmadığı görülmektedir. Bunun nedeni, Mauchly Küresellik (sphericity) testinin anlamlı sonuç vermesidir. Diğer bir ifadeyle ölçümlerarası varyansların homojenliği gibi yorumlanabilecek olan bu değer anlamlı çıkması nedeniyle literatürde önerilen düzeltme yollarına gidilmiştir. Bu çalışma için küçük örneklemelere uygun olduğu bildirilen Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılmıştır. Bu düzeltmenin temel işleyiş biçimi serbestlik derecesinin uygun oranda küçültülerek hata varyansının büyütülmesi esasına dayanır (Stevens, 1996; Tabachnick & Field, 2001; Ledoit & Wolf 2002).

Aşağıda araştırmanın denencelerinde belirtilen ve test edilmek istenen her bir değişkene ilişkin bulgular sırasıyla çizelgelerde yer almaktadır.

1. Sürekli öfke düzeyine ilişkin denencelerin test edilmesi.

Araştırmada sürekli öfke düzeyine ilişkin denencelerin test edilmesinde kullanılacak olan verilerin toplanması amacıyla sürekli öfke ölçeği deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere, deneysel uygulamalar öncesinde, deneysel uygulamaların bitiminde ve deneysel uygulamaların bitiminden bir ay sonra olmak üzere üç kez uygulanmıştır. Gruplardaki öğrencilerin, sürekli öfke ölçeğinden almış oldukları puanlar üzerinde yapılan istatistik analizler çizelgelerde yer almaktadır.

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sürekli öfke ölçeğinden almış oldukları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler çizelge 4'te verilmiştir.

Çizelge 4

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Öntest		Sontest		İzleme Testi	
		X	s	X	s	X	s
Öfkeyle baş. çık.eğt.gr	15	23.06	2.79	18.27	2.63	17.73	3.32
Etkileşim grubu	15	22.87	3.16	18.07	3.79	18.20	4.11
Plasebo kontrol grubu	15	22.67	2.44	21.27	3.53	20.87	3.09
Bekleme-Kontrol grubu	15	22.66	2.60	22.40	3.96	21.60	3.43
Toplam	60	22.82	2.70	20.00	3.91	19.60	3.81

Çizelge 4 incelendiğinde, Öfkeyle başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan öğrencilerin sürekli öfke öntest puanlarının aritmetik ortalamasının ($X=23.06$) olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=18.27$)'ye, izleme ölçümünde ise ortalamanın ($X=17.73$)'e düştüğü görülmektedir. Etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=22.87$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=18.07$)'ye düştüğü ve izleme ölçümünde ise ($X=18.20$) olduğu görülmektedir. Plasebo kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=22.67$) iken sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=21.27$) olduğu, izleme ölçümünde ise bu ortalamanın ($X=20.87$)'ye düştüğü gözlenmiştir. Bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öntest puanlarının ortalaması ($X=22.66$), sontest puanlarının ortalaması ($X=22.40$) ve izleme ölçümüne ilişkin ortalamasının ise ($X=21.60$) olduğu görülmektedir. Grupların sürekli öfke ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde gruptaki

öğrencilerin, deneysel işlem öncesinde ortalamaları birbirine çok yakın bir durumdayken deneysel işlemten sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Gruplarda yer alan öğrencilerin, sürekli öfke puanları arasında, öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan grup ve etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan deney gruplarındaki öğrencilerin lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, öğrencilere uygulanmış olan sürekli öfke ölçeğinden (öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden) almış oldukları puanlar, tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Çizelge 5'te verilmiştir.

Çizelge 5

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı Uygulanan Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama Sı	F	p	Eta Kare
Gruplararası						
Grup	228.728	3	76.243	3.181	.031*	.146
Hata	1342.133	56	23.967			
Ölçümlerarası						
Ölçüm (ön-son-izleme)	368.811	1.455*	253.488	44.106	.000**	0.441
Ölçümlerarası*Gruplararası	150.256	4.365*	34.424	5.990	.000**	0.243
Hata	468.267	81.477	5.747			
Toplam	2558.195	236.897	393.869			

Varyansların homojenliği $F_{18-12213,57}=1.11$; $p>0.05$

*Sphericity Mauchly's $W=0.644$; $p<0.05$

** $p<0.01$

Araştırmada sürekli öfke puanları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{3-56}=3,181$; $p<0,05$). Diğer bir deyişle gruplar, ölçüm ayırımı yapılmaksızın karşılaştırıldığında sürekli öfke ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu bulgu grupların ölçüm ayırımı yapılmaksızın sürekli öfke puanları bakımından birbirlerinden farklılaştıklarını göstermektedir.

Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkında anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{1.455-81.477}=44.106$ $p<.01$). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini gösterir.

Bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (ölçüm*grup etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{4.365-81.477}=5.990$ $p<.01$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde sürekli öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir.

Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar ve hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla her bir ölçüm düzeyinde gruplar arası farklılıklar ve her bir grup düzeyinde ölçümler arası farklılıklar Tukey çoklu karşılaştırma testi ile incelenmiştir. Gruplardaki öğrencilerin sürekli öfke ölçeğinden elde ettikleri puanların gruplararası ve ölçümlerarası farklarına ilişkin Tukey çoklu karşılaştırma testine ilişkin bulgular çizelge 6'da gösterilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarına ait sürekli öfke puanlarının gruplararası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey Testi q değerleri ise Ek-9' da verilmiştir.

Çizelge 6
Sürekli Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin
Tukey Testi Sonuçları

		Öfkeyle Başa Çıkma. Eğt. Prog Uyg. Grup			Etkileşim Grubu			Plasebo-Kontrol Grubu			Bekleme-Kontrol Grubu		
		ön	son	İz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa Çıkma. Eğt. Pr Uyg Grup	Ön	4.80**	5.33**	0.20	0.40	0.40	0.40						
	Son		0.53	0.20	-3.00	-4.13*							
	İz			-0.47	-3.13	-3.87*							
Etkileşim Grubu	Ön			4.80**	4.67**	0.20	0.20						
	Son			-0.13	-3.20	-4.33*							
	İz				-2.67	-3.40*							
Plasebo-Kontrol Grubu	Ön				1.40	1.83	0.00						
	Son				0.40	-1.13							
	İz					-0.73							
Bekleme-Kontrol Grubu	Ön									0.27	1.07		
	Son										0.80		
	İz												

*p<0.05

**p<0.01

Araştırmanın, "1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesinin test edilmesi.

Çizelge 6'da görüldüğü gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin, sürekli öfke öntest puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (4.80**) anlamlı bulunmuştur. Çizelge 4 incelendiğinde görüleceği gibi, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke ölçeği sontest puanları ortalaması öntest puanları ortalamasından daha düşüktür. Öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan öğrencilerin, sürekli öfke puanları ortalamalarında uygulanmış olan deneysel işleme bağlı olarak öntestten sonteste anlamlı bir azalma söz konudur.

Öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan gruptaki öğrencilerin sürekli öfke öntest puanları ortalamaları ile izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki fark (5.33**) anlamlı bulunmuştur. Çizelge 4 incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan grubun sürekli öfke izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması ön test ölçümleri puanları ortalamalarından daha düşüktür. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan gruptaki öğrencilerin, sürekli öfke puanlarına ilişkin ortalamalarda deneysel işleme bağlı olarak öntestten izleme ölçümüne anlamlı bir azalma söz konusudur.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin, sürekli öfke sontest puanlarının ortalamaları ile izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki fark (0.53) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum öntestten sonteste değişen sürekli öfke puanlarının izleme testine kadar kararlı bir biçimde kaldığını göstermektedir.

Plasebo etkinliği uygulanan grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke öntest puanlarının ortalamalarıyla sontest ortalamaları arasındaki fark (1.40) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Plasebo etkinliği uygulanan grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke öntest ve izleme ölçümü puanlarının ortalaması arasındaki farkın (1.83) ve sontest puanları ortalamalarıyla izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkın (0.40) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, sürekli öfke öntest puanlarının ortalamalarıyla

sontest ortalamaları arasındaki fark (0.27) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hiçbir deneysel işlem yapılmayan bekleme durumundaki kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının öntest ve izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkda (1.07) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu gruptaki öğrencilerin sontest puanları ortalaması ile izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkında (0.80) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke sontest puanlarının ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunda bulunan öğrencilerin, sontest puanları arasındaki fark (3.00) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu iki gruptaki öğrencilerin, izleme ölçümleri arasındaki farkta (3.13) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmada hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, sürekli öfke sontest ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, sürekli öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (4.13*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlıdır. Bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sürekli öfke izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları ile öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki farkın da (3.87*) .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki bu farkın, deneysel işleme bağlı olarak öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, sürekli öfke ölçüğü puanları ortalamasındaki azalmadan kaynaklandığı saptanmıştır.

Bu bulgulara göre araştırmanın, " Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde

bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın "1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesini test edebilmek amacıyla araştırma kapsamına alınmış olan gruplarda yer alan öğrencilerin sürekli öfke puanları üzerinde yapılmış olan varyans analizi sonuçları çizelge 5'te görülmektedir. Çizelge 5 incelendiğinde bu gruplarda yer alan öğrencilerin, sürekli öfke puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın kaynağını test etmek amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçları da çizelge 6'da yer almaktadır.

Çizelge 6 incelendiğinde, etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin sürekli öfke öntest puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki farkın (4.80**) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Çizelge 4 incelendiğinde görüleceği gibi, etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin sürekli öfke ölçeceği sontest puanlarının ortalaması öntest puanları ortalamasından daha düşüktür. Etkileşim grubundaki öğrencilerin, uygulanan deneysel işleme bağlı olarak sürekli öfke puanları ortalamalarında öntestten sonteste anlamlı bir azalma söz konudur.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke ön test puanlarının ortalamaları ile izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki fark (4.67**) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlıdır. Bulunan bu fark Çizelge 4 incelendiğinde etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması öntest ölçümleri puanları ortalamalarından daha düşüktür. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke puanlarına ilişkin

ortalamalarda deneysel işleme bağlı olarak öntestten izleme ölçümüne anlamlı bir azalma söz konusudur.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke sontest puanları ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (0.13) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu fark Bu durum öntestten sonteste değişen sürekli öfke puanlarının izleme testine kadar kararlı bir biçimde kaldığını göstermektedir.

Etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin sürekli öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunun sontest puanları ortalaması arasındaki fark (3.20) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki farkında yine (2.67) istatistiksel bakımdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, sürekli öfke sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında etkileşim grubu lehine bir farkın olduğu görülmektedir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu araştırma kapsamında hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin, sürekli öfke sontest ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, sürekli öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (4.33*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlıdır. Bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (3.40*) .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki bu farkın, deneysel işleme bağlı

olarak etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, sürekli öfke ölçeği puanları ortalamasındaki azalmadan kaynaklandığı görülmektedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın "1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın "1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **sürekli öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesini test edebilmek amacıyla araştırma kapsamına alınmış olan öğrencilerin sürekli öfke puanları üzerinde yapılmış olan varyans analizi sonuçları çizelge 5'te görülmektedir. Çizelge 5 incelendiğinde bu gruplarda yer alan öğrencilerin sürekli öfke puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın kaynağını test etmek amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçları da çizelge 6'da yer almaktadır.

Çizelge 6 incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke sontest puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, sontest puanları ortalamaları arasındaki farkın (0.20) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümü puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasındaki farkında (0.47) görülmektedir.

Bu bulgular araştırmanın "1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **sürekli öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark

uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklememiştir.

2. Öfke ifade tarzlarına ilişkin denencelerin test edilmesi

Araştırmada öfke ifade tarzlarına ilişkin denencelerin test edilmesinde kullanılacak olan verilerin toplanması amacıyla öfke ifade tarzı ölçeği deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere, deneysel uygulamalar öncesinde, deneysel uygulamaların bitiminde ve deneysel uygulamaların bitiminden bir ay sonra olmak üzere üç kez uygulanmıştır. Grupların öfke ifade tarzı ölçeğinin alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar üzerinde yapılan istatistik analizler çizelgelerde yer almaktadır.

2.1. İçe yönelik öfke düzeyine ilişkin denencelerin test edilmesi

Araştırmanın, öfke ifade tarzlarından biri olan içe yönelik öfke düzeyine ilişkin denencesi test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan içe yönelik öfke alt ölçeğinden almış oldukları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler çizelge 7'de yer almaktadır.

Çizelge 7

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Öntest		Sontest		İzleme Testi	
		X	s	X	s	X	s
Öfkeyle baş çık. eğt gr	15	18.13	3.18	15.40	3.15	14.20	3.12
Etkileşim grubu	15	17.13	3.74	15.00	3.82	15.80	4.75
Plasebo kontrol grubu	15	17.00	3.09	18.13	3.04	17.53	3.20
Bekleme-Kontrol grubu	15	17.20	4.45	15.80	3.62	15.80	3.34
Toplam	60	17.37	3.59	16.08	3.55	15.83	3.76

Çizelge 7 incelendiğinde, Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke öntest puanlarının ortalaması ($X=18.13$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=15.40$)'a düştüğü, izleme ölçümünde

ise ortalamasının ($X=14.20$)'ye düştüğü görülmektedir. Etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öntest puanlarının ortalaması ($X=17.13$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamasının ($X=15.00$)'a düştüğü ve izleme ölçümünde ise ($X=15.80$) olduğu görülmektedir. Plasebo kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öntest puanlarının ortalaması ($X=17.00$) iken sontest ölçümlerindeki ortalamasınının ($X=18.13$)'e yükseldiği, izleme ölçümünde ise bu ortalamasının ($X=17.53$) olduğu gözlenmiştir. Bekleme durumundaki kontrol grubu öntest puanlarının ortalaması ($X=17.20$), sontest puanlarının ortalaması ($X=15.80$) ve izleme ölçümüne ilişkin ortalamasınının sontest ortalamasıyla ($X=15.80$) olarak aynı kaldığı görülmektedir. Bu puanlar incelendiğinde, gruplarda yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının, deneysel işlem öncesindeki ortalamalarının birbirine çok yakın bir durumda olduğu ve deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. İçe yönelik öfke puanlarında deney gruplarında yer alan öğrencilerin lehine bir farklılaşma olduğunu gözlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla gruplarda yer alan öğrencilerin puanları tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analiz ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar çizelge 8'de verilmiştir.

Çizelge 8

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı Uygulanan Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Gruplararası						
Grup	79.528	3	26.509	.865	.465	.044
Hata	1716.533	56	30.652			
Ölçümlerarası						
Ölçüm (ön-son-izleme)	81.211	1.624	50.01	10.243	.000**	.155
Ölçümlerarası* Gruplararası	104.789	4.872	21.508	4.406	.001**	.191
Hata	444.000	90.945	4.882			
Toplam	2426.061	156.441	133.561			

**p<0.01

Araştırmada içe yönelik öfke puanları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F_{3-56}=.865$ $p>0,05$). Bir başka ifadeyle deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin , ölçüm ayrımı yapılmaksızın karşılaştırıldığında içe yönelik öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın ölçümler arası etkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.62-.90.94}= 10.243$ $p<.01$). Grup ayrımı yapılmaksızın öğrencilerin öntest sontest ve izleme ölçümlerinden elde etmiş oldukları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu söylenebilir. Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini gösterir.

Bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (ölçüm*grup etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{4.87-.90.94}=4.40$ $p<.01$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde içe yönelik öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, gruplardaki öğrencilerin içe yönelik öfke düzeyleri bakımından deneysel uygulamalara bağlı olarak farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar ve hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla her bir ölçüm düzeyinde gruplar arası farklılıklar

ve her bir grup düzeyinde ölçümler arası farklılıklar Tukey çoklu karşılaştırma testi ile incelenmiştir

Gruplardaki öğrencilerin içe yönelik öfke ölçeğinden elde ettikleri puanların gruplararası ve ölçümlerarası farklarına ilişkin Tukey çoklu karşılaştırma testine ilişkin bulgular Çizelge 9' da gösterilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarına ait içe yönelik öfke puanlarının gruplararası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey Testi q değerleri ise Ek-10' da verilmiştir.

Çizelge 9
İçe Yönelik Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

		Öfkeyle Başa.Çıkma eğt. uyg. grup			Etkileşim grubu			Plasebo-kontrol grubu			Bekleme-kontrol grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	Son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa. Çıkma eğt. uyg. grup	Ön	2.73*	3.93**	1.00			1.13			0.93			
	Son		1.20	0.40			-2.73			-0.40			
	İz			-1.60			-3.33			-1.60			
Etkileşim grubu	Ön			2.13	1.33		0.13			-0.07			
	Son			-0.80			-3.13			-0.80			
	İz						-1.73			0.00			
Plasebo- kontrol grubu	Ön						-1.13	-0.53		-0.20			
	Son						0.60			2.33			
	İz									1.73			
Bekleme- kontrol grubu	Ön									1.40	1.40		
	Son									0.00			
	İz												

*p<0.05

**p<0.01

Araştırmanın, "2.1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol

grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesinin test edilmesi.

Çizelge 9'da görüldüğü gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (2.73*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Gruplarda yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarına ilişkin betimsel istatistiklerin yer aldığı çizelge 7 incelendiğinde görüleceği gibi, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin, içe yönelik öfke ölçeği sontest puanları ortalaması öntest puanları ortalamasından daha düşüktür. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilere uygulanmış olan deneysel işleme bağlı olarak, içe yönelik öfke puanları ortalamalarında, öntestten sonteste anlamlı bir azalmanın olduğu gözlenmektedir.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest puanları ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (3.93**) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlıdır. Çizelge 7 incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan gruptaki öğrencilerin, içe yönelik öfke izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması ön test ölçümleri puanları ortalamalarından daha düşüktür. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan gruptaki öğrencilerin, içe yönelik öfke puanlarına ilişkin ortalamalarda deneysel işlemin etkisine bağlı olarak öntestten izleme ölçümüne anlamlı bir azalmanın olduğu gözlenmektedir.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest puanları ortalamaları ile izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında gözlenen fark (1.20*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu durum öntestten sonteste değişen içe yönelik öfke puanlarının uygulamaların bitmesinden sonrada (izleme ölçümlerine kadar geçen bir aylık sürede) düşmeye devam ettiğini göstermektedir.

Plasebo etkinliği uygulanan grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest puanlarının ortalamalarıyla sontest ortalamaları arasındaki fark (1.13) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Plasebo etkinliği uygulanan grubun içe yönelik öfke öntest ve izleme ölçümü puanlarının ortalaması arasındaki fark (0.53) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu grubun sontest puanları ortalamalarıyla izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki fark (0.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin içe yönelik öfke öntest puanlarının ortalamalarıyla, sontest puanları ortalamaları arasındaki fark (1.40) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının öntest ve izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki fark (1.40) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu grubun sontest puanları ortalaması ile izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkın (0.00) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (2.73) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümlerinin ortalamaları arasındaki farkında (3.33) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin içe yönelik öfke sontest ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest ölçümü puanlarının ortalamaları arasındaki fark (0.40) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki fark (1.60) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu bulgular araştırmanın, "2.1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın "2.1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. " biçiminde ifade edilmiş olan denencesini test etmek amacıyla yapılmış olan Tukey testi sonuçlarının yer aldığı çizelge 9 incelenmiştir.

Çizelge 9' a göre, etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin içe yönelik öfke öntest puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (2.13) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin içe yönelik öfke, öntest puanlarının ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (1.33) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Çizelge 7 incelendiğinde etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, içe yönelik öfke izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması ön test ölçümleri puanları ortalamalarından daha düşüktür. Çizelge 7 incelendiğinde görüleceği gibi etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, içe yönelik öfke puanlarına ilişkin ortalamalarda, deneysel işleme bağlı olarak, öntestten izleme ölçümüne bir azalma söz konusudur. Fakat bu azalma istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubundaki öğrencilerin, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (3.13) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümlerinin

ortalamaları arasındaki farkında (1.73) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, içe yönelik sontest ölçümü puanlarının ortalamaları arasındaki farkın (0.80) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu iki gruptaki öğrencilerin izleme ölçümleri arasındaki fark (0.00) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu bulgulara göre araştırmanın "2.1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmemiştir.

Araştırmanın, 2.1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **içe yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. Biçiminde ifade edilmiş olan denencesinin test edilmesi.

Çizelge 9 incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin içe yönelik öfke, sontest elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (0.40) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki gruptaki öğrencilerin, izleme ölçümleri arasındaki farkında (1.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Fakat, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan öğrencilerin içe yönelik öfke, öntest sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olduğu

görülmektedir. Buna karşın etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan öğrencilerin öntest sontest ve özleme ölçümleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Bu durumda öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerden içe yönelik öfke düzeyleri bakımından farklılaştıkları söylenebilir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, 2.1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **içe yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. Biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

2.3. Dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin denencelerin test edilmesi

Araştırmanın, öfke ifade tarzlarından olan dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin denencesi test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan dışa yönelik öfke alt ölçeğinden almış oldukları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler çizelge 10'da yer almaktadır.

Çizelge 10

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Öntest		Sontest		İzleme Testi	
		X	s	X	s	X	s
Öfkeyle başa çıkma	15	16.80	2.36	14.60	2.72	14.86	1.68

eğt gr							
Etkileşim grubu	15	16.20	2.51	15.07	2.76	13.60	3.42
Plasebo kontrol grubu	15	16.80	3.19	15.80	2.88	15.40	2.82
Bekleme-Kontrol grubu	15	18.40	2.79	16.60	3.68	17.60	4.11
Toplam	60	17.05	2.79	15.52	3.06	15.37	3.39

Çizelge 10 incelendiğinde görüleceği gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, dışa yönelik öfke, öntest puanlarının ortalaması ($X=16.80$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=14.60$)'a düştüğü, izleme ölçümünde ise ortalamanın ($X=14.86$) olduğu görülmektedir. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=16.20$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=15.07$)'ye düştüğü ve izleme ölçümünde ise ($X=15.40$)'e düştüğü görülmektedir. Plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=16.80$) iken, sontest ölçümlerindeki ortalamasının ($X=15.80$) olduğu, izleme ölçümünde ise bu ortalamanın ($X=15.40$) olduğu gözlenmektedir. Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=18.40$), sontest puanlarının ortalaması ($X=16.60$) ve izleme ölçümüne ilişkin ortalamasının ise ($X=17.60$) olduğu görülmektedir. Bu puanlar incelendiğinde gruplarda yer alan öğrenciler arasında deneysel işlem öncesinde ortalamalar birbirine çok yakın bir durumdayken deneysel işlem sonrası ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu gözlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla grupların puanları tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar çizelge 11' de gösterilmiştir.

Çizelge 11

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Uygulanan Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	Kareler	sd	Kareler	F	p	Eta
--------	---------	----	---------	---	---	-----

	Toplamı		Ortalaması			kare
Gruplararası						
Grup	169.822	3	56.607	2.857	.045*	.133
Hata	1325.067	56	23.662			
Ölçümlerarası						
Ölçüm (ön-son-izleme)	104.144	2	52.072	15.411	.000**	.216
Ölçümlerarası *gruplararası	30.078	6	5.013	1.484	.190	.074
Hata	378.444	112	3.379			
Toplam	2007.555	179	140.733			

*p<0.05

**p<0.01

Araştırmada, gruplarda yer alan öğrencilerin, dışa yönelik öfke puanları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{3,56}=2.857$ $p<0,05$). Bir başka ifadeyle deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, ölçüm ayrımı yapılmaksızın karşılaştırıldığında dışa yönelik öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yapılan analizlerden ölçümler arası etkininde anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{2-112}=15.411$ $p<.01$). Grup ayrımı yapılmaksızın öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde etmiş oldukları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu söylenebilir.

Ortak etkinin (ölçüm*grup etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değerler dışa yönelik öfke için anlamlı olmadığı görülmektedir ($F_{6-112}=1.484$ $p>.01$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde dışa yönelik öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları puanların değişimleri, düzeyler arasında fark olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, gruplardaki öğrencilerin dışa yönelik öfke düzeyleri bakımından denemelere bağlı olarak farklılıklar göstermediği anlaşılmaktadır.

Yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak (ölçüm*grup etkisinin) dışa yönelik öfke puanları bakımından anlamlı herhangi bir farkın bulunamamış olmasından dolayı puanlar üzerinde post hoc testleri yapılmamıştır.

Elde edilmiş olan bu bulgulara göre, araştırmanın, öfke ifade tarzlarına ilişkin oluşturulmuş olan, dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin denencelerinden olan ve "2.2.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilen denencesi desteklenmemiştir.

Araştırmanın, dışa yönelik öfke düzeyinin azaltılmasıyla ilgili diğer bir denencesi de; " 2.2.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiştir. Bu bulgulara göre araştırmanın bu denencesinin desteklenmediği görülmektedir.

Araştırmanın, dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin "2. 2. 3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **dışa yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan üçüncü denencesi de desteklenmemiştir.

2.2. Öfke kontrol düzeyine ilişkin denencelerin test edilmesi

Araştırmanın, öfke ifade tarzlarından olan öfke kontrol düzeyine ilişkin denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan, öfke kontrolü alt ölçeğinden almış oldukları puanların, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler çizelge 12'de yer almaktadır.

Çizelge 12

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının

**Öfke Kontrolü Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin
Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Gruplar	N	Öntest		Sontest		İzleme Testi	
		X	s	X	s	X	s
Öfkeyle baş çık eğt gr	15	20.73	3.43	23.13	3.37	23.53	2.61
Etkileşim grubu	15	19.60	3.48	23.67	3.13	23.87	4.10
Plasebo kontrol grubu	15	21.07	3.19	21.80	3.05	21.20	3.12
Bekleme-Kontrol grubu	15	19.93	2.86	20.60	3.45	20.40	2.74
Toplam	60	20.33	3.22	22.30	3.40	22.25	3.46

Çizelge 12 incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan grupta yer alan öğrencilerin, öfke kontrolü alt ölçeğinden almış oldukları öntest puanlarının ortalaması ($X=20.73$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=23.13$)'e yükseldiği, izleme ölçümünde ise ortalamanın ($X=23.53$)'e yükseldiği görülmektedir. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, öntest puanlarının ortalaması ($X=19.60$) iken, sontest ölçümlerinde bu ortalamanın ($X=23.67$)'ye yükseldiği ve izleme ölçümünde ise ($X=23.87$)'e yükseldiği görülmektedir. Plasebo kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öntest puanlarının ortalaması ($X=21.07$) iken sontest ölçümlerindeki ortalamasının ($X=21.80$) olduğu, izleme ölçümünde ise bu ortalamanın ($X=21.20$)'ye düştüğü görülmektedir. Bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin öntest puanlarının ortalaması ($X=19.93$), sontest puanlarının ortalaması ($X=20.60$) ve izleme ölçümüne ilişkin ortalamasının ise ($X=20.40$) olduğu görülmektedir. Bu puanlar incelendiğinde gruplar arasında deneysel işlem öncesinde ortalamalar birbirine çok yakın bir durumdayken deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla grupların puanları tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar çizelge 13' te gösterilmiştir.

Çizelge 13

**Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının
Öfke Kontrolü Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü
Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Eta kare
Gruplararası						
Grup	138.328	3	46.109	1.949	.132	.095
Hata	1109.422	56	19.811			
Ölçümlerarası						
Ölçüm (ön-son-izleme)	150.878	1.744	86.511	19.385	.000**	.257
Ölçümlerarası*gruplararası	99.922	5.232	19.098	4.279	.001**	.186
Hata	435.867	97.665	4.463			
Toplam	1934.417	163.641	175.992			

**p<0.01

Araştırmada, gruplarda yer alan öğrencilerin, öfke kontrolü puanları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($F_{3-56}=1.949$ $p>0,05$). Diğer bir değişle gruplarda yer alan öğrenciler, ölçüm ayrımı yapılmaksızın karşılaştırıldığında öfke kontrolü alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Grup ayrımı yapılmaksızın, öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{1.744-97.665}=19.385$ $p<.01$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında öğrencilerin öfke kontrolü düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini gösterir.

Yapılan varyans analizi sonucunda araştırma için önemli olan ortak etkinin (ölçüm*grup etkisinin) incelenmesiyle, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{5.232-97.665}=4.297$ $p<.01$). Bu bulgu deney ve kontrol

gruplarındaki öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde öfke kontrolü alt ölçeğinden elde etmiş oldukları puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir.

Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar ve hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla her bir ölçüm düzeyinde gruplar arası farklılıklar ve her her bir grup düzeyinde ölçümler arası farklılıklar Tukey çoklu karşılaştırma testi ile incelenmiştir.

Gruplardaki öğrencilerin öfke kontrolü alt ölçeğinden elde ettikleri puanların gruplararası ve ölçümlerarası farklarına ilişkin Tukey çoklu karşılaştırma testine ilişkin bulgular Çizelge 14' te gösterilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol gruplarına ait öfke kontrolü alt ölçeği puanlarının gruplararası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey Testi q değerleri ise Ek-11' de verilmiştir.

Çizelge 14
Öfke Kontrolü Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin
Tukey Testi Sonuçları

		Öfkeyle Baş.Çık.Eğt.Uyg Gr.			Etkileşim Grubu			Plasebo-Kontrol Grubu			Bekleme-Kontrol Grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle	Ön	-2.40*	-2.80*	1.13				-0.33			0.80		

Baş.Çık. Eğt.Uyg Gr.	Son	-0.40	-0.53	1.33	2.53
	İz		-0.33	2.33	3.13*
Etkileşim Grubu	Ön		-4.07** -4.27**	-1.47	-0.33
	Son		-0.20	1.87	3.07*
	İz			2.67	3.47*
Plasebo- Kontrol Grubu	Ön			-0.73 -0.13	1.13
	Son			0.60	1.20
	İz				0.80
Bekleme- Kontrol Grubu	Ön				-0.67 -0.47
	Son				0.20
	İz				

*p<0.05

**p<0.01

Araştırmanın "2.3.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. Biçiminde ifade edilmiş olan denenesinin test edilmesi.

Çizelge 14' te görüldüğü gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun öfke kontrolü öntest puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (2.40*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Çizelge 12 incelendiğinde görüleceği gibi, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü alt ölçeği sontest puanları ortalaması, öntest puanları ortalamasından daha yüksektir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin uygulanmış olan deneysel işleme bağlı olarak öfke kontrolü puanları ortalamalarında öntestten sonteste anlamlı bir artma söz konudur.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü öntest puanları ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları

arasındaki fark (2.80*) fark istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlıdır. Çizelge 12 incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan grubun öfke kontrolü ölçeği izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması ön test ölçümleri puanları ortalamalarından daha yüksektir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan gruptaki öğrencilerin öfke kontrolü puanlarına ilişkin ortalamalarda deneysel işleme bağlı olarak öntestten izleme ölçümüne anlamlı bir artma söz konusudur.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin sontest puanları ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (0.40) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Fakat Çizelge 12' den izlenebileceği gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin izleme ölçümü puanlarının ortalamaları sontest puanlarından daha yüksektir. Bu bulgu öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin öfke kontrolü puanlarında sontest ölçümünde gözlenen deneysel işlemin etkisinin izleme ölçümüne kadar geçen bir aylık süre içerisinde devam ettiği görülmektedir. Fakat bu artma istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Plasebo etkinliği uygulanmış olan öğrencilerin öfke kontrolü öntest puanlarının ortalamalarıyla sontest ortalamaları arasındaki fark (0.73) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Plasebo etkinliği uygulanan grubun öfke kontrolü öntest ve izleme ölçümü puanlarının ortalaması arasındaki fark (0.13) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu grubun sontest puanları ortalamalarıyla izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkın (0.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öfke kontrolü öntest puanlarının ortalamalarıyla sontest ortalamaları arasındaki fark (0.67) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı grubun sürekli öfke puanlarının öntest ve izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki fark (0.47) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu grubun sontest puanları ortalaması ile izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki fark (0.20) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (0.53) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki farkında (0.33) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü ölçeği son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan gruptaki öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (1.33) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümlerinin ortalamaları arasındaki farkta (2.33) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmada, hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümü puanlarının ortalamaları arasındaki fark (2.53) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki fark (3.13*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki bu farkın, deneysel işleme bağlı olarak öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun, öfke kontrolü ölçeği puanlarının ortalamasındaki artıştan kaynaklandığı saptanmıştır.

Bu bulgular araştırmanın, "2.3.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra

yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklemektedir.

Araştırmada, "2.3.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır, bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencenin test edilmesi.

Çizelge 14' te görüldüğü gibi etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öfke kontrolü ön test puanlarının ortalamaları ile sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (4.07**). istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Çizelge 12 incelendiğinde görüleceği gibi, etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öfke kontrolü ölçeği sontest puanlarının ortalaması öntest puanları ortalamasından daha yüksektir. Etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilerin deneysel işleme bağlı olarak öfke kontrolü puanları ortalamalarında, öntestten sonteste anlamlı bir yükselme söz konudur.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü öntest puanlarının ortalamaları ile izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (4.27**) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlıdır. Çizelge 12 incelendiğinde etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü ölçeğinin izleme ölçümünden elde etmiş oldukları puanların ortalaması ön test ölçümleri puanları ortalamalarından daha yüksektir. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü puanlarına ilişkin ortalamalarda deneysel işleme bağlı olarak öntest'ten izleme ölçümüne anlamlı bir artma görülmektedir.

Çizelge 12 incelendiğinde etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü ölçeği izleme ölçümünden elde ettikleri puanlarının ortalamaları, sontest puanları ortalamalarından daha yüksektir. Bu durum etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü puanlarında sontest ölçümünde ortaya çıkan deneysel işlemin etkisinin, izleme

ölçümüne kadar geçen bir aylık süre içerisinde de artarak devam ettiğini göstermektedir.

Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, öfke kontrolü sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (1.87). istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümlerinin ortalamaları arasındaki farkın da (2.67) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Araştırma kapsamında hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, öfke kontrolü sontest ölçümünden elde edilen puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öfke kontrolü sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (3.07*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlıdır.

Hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin öfke kontrolü izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin öfke kontrolü izleme ölçümünden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (3.47*) .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki bu farkın, deneysel işleme bağlı olarak etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, öfke kontrolü ölçeği puanları ortalamasındaki artmadan kaynaklandığı görülmektedir.

Bu bulgular araştırmanın "2.3.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır, bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir " biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın, "2.3.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **öfke kontrol düzeyleri** arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesinin test edilmesi.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin öfke kontrolü sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark (0.53) istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Bu iki grubun izleme ölçümleri ortalamaları arasındaki farkında (0.33) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Bu bulgulara göre araştırmanın "2.3.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **öfke kontrol düzeyleri** arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın denenceleri ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu iki alt başlık altında yer almaktadır.

1. Sürekli öfke düzeyine ilişkin bulguların tartışılması ve yorumu

Araştırmanın sürekli öfke düzeyine ilişkin denencelerinden birincisi olan "1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke ön test puanları ile son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark öntest'ten sontest'e öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın ortaya çıktığını göstermektedir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan öfkeyle başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir. Son testlerden bir ay sonra uygulanmış olan izleme ölçümlerinde öğrencilerin sürekli öfke düzeylerindeki azalmanın korunarak sürdürüldüğü görülmektedir. Değişimde herhangi bir geriye dönüşün olmadığı saptanmıştır.

Öfkeyle başa çıkma eğitiminin verildiği gruplarda, eğitime bağlı olarak bireylerin, sürekli öfke düzeylerinde bir azalmanın ortaya çıktığına ilişkin olarak benzer bulguların literatürde yer aldığı görülmektedir. Ortaya çıkan bu azalmanın uzun süreli olması ise sürece katılmış olan öğrencilerin, eğitim süresince kazanmış oldukları becerileri gerçek yaşamda kullanılmaya devam ettiklerini göstermektedir.

Literatürde öfke duygusuna yönelik olarak düzenlenen eğitim programlarının ortaya koyduğu sonuçlar, bu araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. (Edmondson ve Conger 1996, Chemptob, Novaco, Hamada, ve Gross 1997, Nugent ve Champling 1997, McWhirter 1999, Whitfield, 1999, Sukhodosky, Solomon, Prine, 2000, Akgül, 2000, Wilde 2001 Şahin,2004, Yılmaz,2004). Araştırma kapsamında geliştirilen ve uygulanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonucun araştırmanın, "1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın sürekli öfke düzeyine ilişkin denencelerinden ikincisi olan "1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır

Araştırmanın sürekli öfke düzeyinin azaltılmasına yönelik ikinci denencesine ilişkin bulgular incelendiğinde, araştırma kapsamında etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin, sürekli öfke ön test, son test puanları ile ön test izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bu fark incelendiğinde etkileşim grubu uygulamasına katılan

öğrencilerin sürekli öfke puanlarında ön testten son teste anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu görülmektedir. Son test ölçümlerinden bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu azalmanın kararlı bir biçimde devam ettiği saptanmıştır. Bu bulgu etkileşim grubu uygulanmış olan öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerinde ortaya çıkan azalmada, herhangi bir geriye dönüşün olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde ortaya çıkan bu azalmanın uygulanan etkileşim grubu sürecinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde etkileşim grubu uygulamalarının bireylerin sürekli öfke düzeylerini azalttığına yönelik benzer bulguların olduğu görülmektedir. Yılmaz (2004) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçları ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç araştırmanın "1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **sürekli öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklemiştir.

Araştırmanın "1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **sürekli öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.

Öfke kontrolü eğitim grubunda yer alan öğrencilerin sürekli öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları sontest puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin sürekli öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları sontest puanlarının ortalamaları grup düzeyinde karşılaştırıldığında bu grupların sontest puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Fakat öfke kontrolü eğitimi verilen grubun sürekli öfke öntest sontest ölçümü arasında ortaya çıkan fark anlamlıdır. Yine

etkileşim grubu uygulanmış olan grubun da sürekli öfke ön test son test ölçümleri arasındaki fark anlamlıdır. Bu bulgulardan grupların her ikisinde de ön testten son teste sürekli öfke düzeylerinde bir azalmanın ortaya çıktığı görülmektedir. Sürekli öfke düzeyinde ortaya çıkan bu azalma, ölçümler arası farklarda görülmesine karşın grupların birlikte değişim göstermeleri nedeniyle, birbirleriyle karşılaştırılmaları durumunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum, her iki grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke düzeyindeki azalma bakımından, benzer bir biçimde değişim gösterdiklerine işaret etmektedir.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, sürekli öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları izleme ölçümü puanlarının ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu iki gruptaki öğrencilerin, sürekli öfke izleme ölçümü puanları incelendiğinde, gruptaki öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerinde ortaya çıkan azalmanın birbirine paralel bir biçimde olduğu gözlenir. Gruplar benzer bir biçimde değişim göstermişlerdir denilebilir. Bu bulgulara göre sürekli öfke düzeyleri bakımından her bir grubun kendi içerisinde öntestten son teste anlamlı bir değişim gösterdiği, grup olarak karşılaştırıldıklarında ise birbirleriyle anlamlı bir farklılık yaratacak düzeyde değişimin olmadığı söylenebilir.

Bu bulgular araştırmanın "1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **sürekli öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır, bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesini desteklemektedir.

2. Öfke ifade tarzlarına ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

2.1. İçe yönelik öfke düzeyine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın, içe yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden birincisi olan "2.1.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun içe yönelik öfke ön test puanları ile son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste öfke kontrolü eğitim grubunun içe yönelik öfke puanlarında, anlamlı düzeyde bir azalmanın ortaya çıktığını göstermektedir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun içe yönelik öfke düzeylerinde ortaya çıkan azalmanın, uygulanan öfke kontrolü eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir. Uygulamaların bitiminden bir ay sonra uygulanmış olan izleme ölçümlerinde bu azalmanın korunarak sürdürüldüğü ortaya konulmuştur. Değişimde herhangi bir geriye dönüşün olmadığı, bu azalmanın son testlerin uygulanmasından sonrada artarak devam ettiği yapılan istatistiksel analizlerden anlaşılmaktadır.

Öfkeyle başa çıkma eğitiminin verildiği gruplarda eğitime bağlı olarak katılımcıların içe yönelik öfke düzeylerinde bir azalmanın ortaya çıktığına ilişkin olarak benzer bulguların literatürde yer aldığı görülmektedir. Whitfield (1999) çalışmasında, özel olarak bir kuramsal temele dayandırılmış biçimde hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programlarının genel iletişim becerilerinin kazandırılması amacıyla düzenlenen etkileşim grubu sürecine göre, öfke davranışları üzerinde daha etkili olduğunu ifade etmektedir.

Bu araştırmada uygulanmış olan, öfkeyle başa çıkma eğitim programında, öfkenin içte tutulmasının ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçlar üzerinde oldukça kapsamlı, kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Bu

kuramsal açıklamalarla birlikte grup eğitimi süresince gerçekleştirilen uygulamaya dönük etkinliklerin, grup üyelerinin içe yönelik öfke düzeyinin azalmasına yol açtığı söylenebilir diğer bir ifadeyle bu bulgu, öfkeyle başa çıkma eğitimi grubunda yer alan öğrencilere verilmiş olan eğitimin, içe yönelik öfke düzeylerini azaltmada etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Araştırmanın içe yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden ikincisi olan "2.1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. " biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma kapsamında etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, içe yönelik öfke ön test, son test puanları ile ön test izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Son test ölçümlerinden bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu grubun içe yönelik öfke puanlarında herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu durum, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta, öfkenin içte tutulmasının bireye getireceği zararlar üzerinde ağırlıklı olarak durulduğu halde, etkileşim grubu uygulamasında bu tür bir kuramsal açıklamanın üzerinde durulmamış olmasından kaynaklanabileceği biçiminde yorumlanabilir.

Bu araştırma kapsamında düzenlenmiş olan etkileşim grubu sürecinin içe yönelik öfke düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı, bunun yanında öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruba uygulanan etkinliklerinin, öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ayrıca etkileşim grubu içerisinde yer alan öğrencilerin her birinin, öfkeyle ilgili olmasına karşın, grup oturumlarına getirdikleri yaşantıları birbirinden oldukça farklı olabilmektedir. Paylaşılan bu yaşantılar öfkenin farklı boyutlarıyla grup ortamına getirilerek tartışılmasını zorunlu kılmaktadır. Böyle bir durumda da grup üyelerinin öznel yaşantıları oturumlarda ağırlık kazanmakta ve zaman

zaman grup üyelerinin çoğunluğunun paylaşmadığı durumlar üzerinde odaklanılmaktadır.

Etkileşim grubunun yapılandırılmamış ve üyelerin grup ortamında paylaştıkları yaşantılarıyla sınırlı olması nedeniyle, bu süreçte, öfkenin tüm boyutlarıyla irdelenmesi yapılamamaktadır. Bu durum araştırma kapsamında uygulanmış olan etkileşim grubu yaşantı sürecinin bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifadeyle etkileşim grupları, grup üyelerinin yaşantılarıyla ve grup ortamına getirdikleriyle sınırlı kalmaktadır. Bu durum etkileşim gruplarında öfke duygusunu oldukça fenomenolojik bir bakış açısıyla ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bakımdan gruba katılanların tümünün bir tek değişken üzerine odaklanması güçleşmektedir.

Yılmaz (2004) yapmış olduğu araştırmasında bu sonuca benzer bir sonuç elde etmiştir. McWhirter (1999) Grup yaşantısının olumlu yönleri ile birlikte psikolojik danışma gruplarına oranla psikolojik eğitim amaçlı grupların büyük oranda öğrenme ve öğrenilenlerin prova edilmesi bakımından önemli faydalarının olduğunu bildirmektedir. McWhirter (1999)'a göre, öfke ile ilgili olarak yapılan ve psikolojik eğitim odaklı gruplar, özellikle öfke duygusunun dışa vurma biçimi üzerinde etkili olmaktadır.

Bu bulgulardan anlaşılacağı üzere araştırmanın "2.1.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubu ve hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **içe yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. " biçiminde ifade edilmiş olan denencesi doğrulanmamıştır.

Araştırmanın, "2.1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **içe yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde

de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.

Bulgular incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitiminin uygulandığı grupta yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke sontest ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin içe yönelik öfke sontest elde edilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülür. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki farkta anlamlı bulunmamıştır. Diğer yandan öfkeyle başa çıkma eğitimi grubunda yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke öntest sontest ve öntest izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin ise içe yönelik öfke öntest sontest ve öntest izleme testi ölçümleri arasındaki fark ise anlamlı değildir. Bu bulgular incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanmış olan öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerinin etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilere kıyasla anlamlı bir azalmanın olduğu görülür. Bu durumda bu iki grup arasında içe yönelik öfke düzeyi bakımından deneysel uygulamalar sonucunda ortaya çıkmış olan bir farkın olduğu söylenebilir.

İçe yönelik öfke üzerindeki etkisi bakımından, öfkeyle başa çıkma eğitim programının etkileşim grubu uygulamasına kıyasla daha başarılı sonuç verdiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde Çeşitli sosyal becerilerin kazandırılmasına yönelik olarak düzenlenen grupların etkisinin öfke kontrolü eğitim programlarının etkilerinden daha düşük düzeyde olduğunu ortaya koyan benzer araştırmaların bulunduğu görülür. Edmondson ve Conger (1996) tarafından yapılmıştır. Edmondson ve Conger (1996)'a göre etkileşim gruplarına alınmış olan bireylerin sosyal ilişkileri bakımından belli bir düzeye ulaşmasından sonra öfke ile ilgili becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Sosyal becerilerinde yeterli olmayan bireylerin sağlıklı bir öfke yaşantısı geçirmesi beklenmemelidir. Çünkü öfke yaşantısına ilişkin olarak vereceği tepkiler, bu bireyin davranış repertuarında henüz bulunmamaktadır. Sağlıklı tepkilerin yapılandırılmış bir programla bu bireylere kazandırılması gereklidir.

Bu nedenle özel amaçları olan öfkeyle başa çıkma eğitimine yönelik düzenlenmiş olan programlar öfke üzerinde daha etkili olmaktadır.

Bu bulgulara göre araştırmanın, "2.1.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **içe yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

2.2. Dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın dışa yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden birincisi olan "2.2.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan öğrencilerin, plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubu ve hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin dışa yönelik öfke ön test puanları ile son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu grupların dışa yönelik öfke puanlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde (Çizelge 7) puanlarda, ön testten son teste, son testten izleme testine bir düşüşün olduğu fakat bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların dışa yönelik öfke, öntest sontest puanları arasında anlamlı herhangi bir farkın olmaması, grup üyelerinin öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri sonucunu ortaya koymaktadır.

Öfkeyle başa çıkma eğitim programının içeriği incelendiğinde bireylerin öfkelerini içlerinde tutmalarının getireceği zararlar ile ilgili kuramsal açıklamaların olduğu görülmektedir. Bu durumun etkisiyle bireylerin öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri söylenebilir. Bu durumda grup üyelerinin öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri fakat dışa yöneltilemeyen bu öfkenin, dışa yöneltileme biçiminde bir değişimin ortaya çıkıp çıkmadığının incelenmesi gerekir.

Lulofs ve Chan (2000) a göre sağlıklı bir öfke kontrolü, öfkenin kontrollü bir biçimde ve etkili olarak ifade edilmesidir yani dışa vurulmasıdır. Bu araştırma sonucunda öfkenin dışa vurulumunun kontrollü bir biçimde gerçekleşip gerçekleşmediğinin diğer bir ifadeyle, dışa yöneltilmeye devam edilen öfkenin dışa yöneltileme biçiminin değişip değişmediğinin irdelenmesi gerekir. Bu durumda dışa yönelik öfke alt ölçeğine ilişkin betimsel istatistik sonuçlarıyla öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden biri olan öfke kontrol alt ölçeği puanlarının birlikte incelenmesine gerek vardır.

Bu bulgulara göre, araştırmanın dışa yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden birincisi olan "2.2.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi doğrulanmamıştır.

Araştırmanın, dışa yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden ikincisi olan "2.2.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Etkileşim grubu uygulanan öğrencilerin dışa yönelik öfke ön test puanları ile son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu grupların dışa yönelik öfke puanlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde puanlarda, ön testten son teste, son testten izleme testine bir düşüşün olduğu fakat bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Benzer sonuçlar Bilge (1996) tarafından da ortaya konulmuştur. Bilge (1996), danışandan hızalan yaklaşım ile yapılan grupla psikolojik danışmanın öfke üzerindeki etkileri incelenmiş ve grupla psikolojik danışmanın dışa yönelik öfke üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuştur.

Yılmaz (2004) tarafından yapılmış olan araştırmada da, grupla psikolojik danışmanın ergenlerin dışa yönelik öfkeleri üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Bu araştırmada, etkileşim grubu uygulanan bireylerin dışa yönelik öfke öntest son test puanları arasında anlamlı herhangi bir farkın olmaması, grup üyelerinin öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri sonucunu ortaya koymaktadır.

Yalom (1992) grup ortamının katılımcılar tarafından, kendisini güvende hissettiği ve kabul gördüğü bir ortam olarak algılandığını bildirmektedir. Araştırma sonunda grup üyelerinden alınmış olan, sürece ilişkin değerlendirmelerden de anlaşıldığı gibi araştırma kapsamında uygulanan etkileşim grubu sürecinde, üyeler kendilerini kabul edici ve rahat bir grup ortamında hissetmişlerdir. Bu nedenle öfkelerini dışa yansıtma davranışlarının devam etmesi olasılığı bulunmaktadır.

Bu araştırmada etkileşim grubu uygulanan katılımcıların öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri fakat deneysel uygulamaların başlangıcındaki öntest puanlarına oranla son test ve izleme ölçümlerine ilişkin betimsel

istatistiklerden de anlaşıldığı üzere puanlarda bir değişimin olduğu gözlenmektedir. Bu değişme her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da dışa yöneltilen bu öfkenin, dışa yöneltilme biçiminin, değişip değişmediğinin üzerinde durulmasını gerektirir. Katılımcıların öfkelerini dışa vurmalarının kontrollü bir biçimde gerçekleşip gerçekleşmediğinin incelenmesi içinde, öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden bir diğeri olan, öfke kontrol alt ölçeği puanlarının incelenmesi gerekir.

Araştırmanın, dışa yönelik öfke düzeyinin azaltılmasına ilişkin denencelerinden ikincisi olan "2.2.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **dışa yönelik öfke** düzeylerinde bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi doğrulanmamıştır.

Araştırmanın dışa yönelik öfke düzeylerine ilişkin denencelerinden olan üçüncü denencesi "2. 2. 3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, uygulamalar sonucunda, **dışa yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiştir.

Bu denenceye ilişkin bulguların analiz edilmesi sonucunda öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan öğrencilerin dışa yönelik öfke son test ölçümlerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine bu iki gruptaki öğrencilerin izleme ölçümlerinden elde etmiş oldukları puanların ortalamaları arasında da istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Dışa yönelik öfke puanları bakımından öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılmış

olan öğrencilerin karşılaştırılmaları sonucunda bu iki grupta yer alan öğrencilerin, kendilerine uygulanan deneysel işlemler sonucunda, dışa yönelik öfke bakımından birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadıkları görülmektedir. Bu bulgu araştırma kapsamına alınmış olan grupların dışa yönelik öfke puanları üzerinde yapılmış olan varyans analizi sonucunda ölçüm*grup etkisinin anlamsız olmasından anlaşılmaktadır.

Elde edilmiş olan bu bulgu, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan öğrencilerin öfkenin dışa yöneltilmeye devam ettikleri sonucunu ortaya koymaktadır. Bu durum grupların öfkelerini dışa yöneltme bakımından kendilerine uygulanmış olan deneysel işlemde sonrada öfkelerini dışa yöneltme biçimlerinde bir değişimin olup olmadığının irdelenmesini gerekli kılmaktadır. Gruplarda yer alan öğrencilerin dışa yönelik öfkelerinin biçiminde herhangi bir değişimin olup olmadığı dışa yönelik öfke puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ile öfke kontrolü alt ölçeği puanlarının birlikte incelenmesiyle anlaşılacaktır.

Bu bulgulara göre araştırmanın, dışa yönelik öfke düzeyine ilişkin "2.2.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **dışa yönelik öfke** düzeyleri arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir" Biçiminde ifade edilmiş olan üçüncü denencesi desteklenmemiştir

2.3. Öfke kontrol düzeyine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın öfke kontrol düzeyinin artırılmasına yönelik denencelerinden birincisi olan "2.3.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol**

düzeylelerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun, öfke ifade tarzı ölçeği öfke kontrolü alt ölçeği öntest puanları ile sontest puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark öntestten sonteste öfke kontrolü eğitim grubunun öfke kontrolü alt ölçeği puanlarında anlamlı düzeyde bir artmanın ortaya çıktığını göstermektedir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun öfke kontrolü puanlarındaki artmanın bu gruba uygulanan öfkeyle başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir. Son testlerden bir ay sonra uygulanmış olan izleme ölçümlerinde öfke kontrolü puanlarındaki bu artmanın korunarak sürdürüldüğü ortaya konulmuştur. Bu durum öfke kontrolü puanlarındaki bu artmada herhangi bir geriye dönüşün olmadığını göstermektedir.

Öfkeyle başa çıkma eğitiminin verildiği gruplarda eğitime bağlı olarak katılımcıların öfke kontrol düzeylerinde bir artmanın ortaya çıktığına ilişkin olarak benzer bulguların diğer araştırmalarla da ortaya konduğu görülmektedir.

Yılmaz (2004) yapmış olduğu araştırmasında, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan grupta, yukarıdaki sonuca benzer bir sonuç elde etmiştir. Wilde (2001) yaptığı bir araştırmada, öfke kontrolüne yönelik becerilerin öğretilmesinin öfke kontrolü üzerinde etkili sonuçlar verdiğini bildirmiştir. Nugent ve Champling (1997) çalışmalarında öfke kontrolü eğitiminin ergenlerin saldırgan davranışlarının azaltılması üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Chemptob, Novaco, Hamada, ve Gross (1997) bilişsel davranışçı yaklaşıma göre düzenlenmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitiminin, öfke davranışı ve öfke kontrolü üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koyan bir araştırma yapmışlardır.

Öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan dışa yönelik öfke puanlarında anlamlı bir değişimin ortaya çıkmaması fakat öfke kontrolü alt ölçeğinde ortaya çıkan değişimin ise anlamlı olması, öfkeyle başa çıkma eğitimi uygulanan bireylerin öfkelerini dışa yöneltme biçimlerinin değiştiği, plasebo kontrol ve bekleme durumundaki kontrol gruplarında yer alan bireylerin ise öfkelerini dışa yöneltme biçimlerinde anlamlı bir değişimin ortaya çıkmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Edmondson ve Conger (1986)'ın da belirttiği gibi öfke uyaran kontrolünü gerektirmektedir. Bu nedenle doğrudan uyaran kontrolü üzerine gidilmelidir. Seçim kuramına göre hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programı da uyaranın doğrudan kontrolünü amaçlamaktadır.

Bu bulgulara dayanarak Araştırmanın öfke kontrol düzeyinin artırılmasına yönelik denencelerinden birincisi olan "2.3.1. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir. " biçiminde ifade edilmiş olan denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

Araştırmanın öfke kontrolünün artırılmasına yönelik denencelerinden ikincisi olan "2.3.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir" biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır

Araştırma kapsamında etkileşim grubu uygulamasının yapıldığı katılımcıların öfke ifade tarzı ölçeği öfke kontrol alt ölçeği ön test, son test puanları ile ön test izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bu fark incelendiğinde etkileşim grubu uygulanan bireylerin

öfke kontrolü puanlarında ön testten son teste anlamlı düzeyde bir artmanın olduğu görülmektedir. Son test ölçümlerinden bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu artmanın kararlı bir biçimde devam ettiği görülmüştür. Değişimde herhangi bir geriye dönüş saptanmamıştır. Ortaya çıkan bu artmanın katılımcıların geçmiş olduğu etkileşim grubu sürecinden kaynaklandığı söylenebilir.

Öfkeyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların grup yaşantılarına dayalı olarak verilmesinin birçok yönden avantajlı olduğu öne sürülmektedir. Yalom (1992)'a göre grup uygulamaları diğer uygulamalar karşısında eşsiz bir terapötik fayda sağlamaktadır. Grupta her bir üye, diğer üyeler için yapılanlardan ve onların deneyimlerinden faydalanma fırsatını yakalar. Grup üyeleri kendileriyle benzer sorunları yaşayanların diğer üyelerin çabalarını izleyerek kendi sorunlarına yaklaşımlarını gözden geçirme olanağını yakalarlar. Diğer yandan grup üyeleri kendilerinin izole edilmiş ve toplum içerisinde dışa itilmiş olma duygusundan, grubun esnek ve kabul edici tutumu sayesinde uzaklaşırlar. Serbest etkileşim gösteren bir grup, bazı yapısal sınırlamalarla birlikte zamanla katılanların toplumsal bir mikrokosmosuna dönüşür.

Öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan dışa yönelik öfke puanlarında anlamlı bir değişimin ortaya çıkmaması fakat öfke kontrolü alt ölçeğinde ortaya çıkan değişimin ise anlamlı olması, etkileşim grubu uygulanan bireylerin öfkelerini dışa yöneltme biçimlerinin değiştiği, plasebo kontrol ve bekleme durumundaki kontrol gruplarında yer alan bireylerin ise öfkelerini dışa yöneltme biçimlerinde bir değişimin ortaya çıkmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Bu araştırmada etkileşim grubu uygulamalarına katılmış olan bireylerin öfke kontrol düzeylerinde ortaya çıkan yükselmenin geçirilmiş olan grup yaşantısından kaynaklandığı söylenebilir. Etkileşim grubu oturumlarında bireyin kendisini ifade etmesinin önemi ve ifade etme biçimi üzerinde

yapılmış olan alıştırmaların bu sonucun elde edilmesine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Öner' e (1991) göre bireylerin grup yaşantısı içerisinde kendilerini ve etkileşimde bulunduğu insanları çalışma ortamında ya da toplumsal çevresinde tanıyabildiğinden çok daha fazla tanıyabilme gücüne kavuşur. Çevresindeki insanlarla ve bir maskeyle gizlendiği kendi öz benliğiyle, daha derinden ve yakından ilgilenmeye başlar. Kendini ve çevresindeki kişileri daha iyi tanıma olanağına sahip olan kişi ise hem grupta hem de günlük yaşamda çevresindekilerle daha olumlu ilişkiler içine girebilmeyi başarır.

Öner'in (1991) grup yaşantısına ilişkin olarak yukarıda bildirdiği gibi, bu araştırma kapsamında da geçirilmiş olan etkileşim grubu yaşantısının, bireylerin günlük yaşamda daha olumlu ilişkiler içine girmelerine yol açtığı ve bununla öğrencilerde öfke kontrolü düzeylerinin yükselmesine neden olduğu söylenebilir.

Bu bulgular, araştırmanın öfke kontrolünün artırılmasına yönelik denencelerinden ikincisi olan "2.3.2. Etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla **öfke kontrol** düzeylerinde bir artma olacaktır ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir" biçiminde ifade edilmiş olan denencesini doğrulamaktadır.

Araştırmanın, "2.3.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **öfke kontrol düzeyleri** arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruptaki öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu

uygulanan öğrencilerin öfke kontrolü son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin öfke kontrolü ön test son test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olması bu grubun öfke kontrol düzeylerinde deney öncesine göre bir değişimin olduğunu göstermektedir. Benzer bir biçimde etkileşim grubu uygulanan öğrencilerinde öfke kontrol düzeylerinde ön testten son teste anlamlı bir değişim gözlenmektedir. Bu durum her iki grupta öfke kontrolü bakımından benzer bir biçimde değiştiklerini ortaya koymaktadır.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin öfke kontrolü izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ile etkileşim grubu uygulanan öğrencilerin öfke kontrolü izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun öfke kontrolü ön test son test ve ön test izleme testi ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Ölçümler arasında bir farkın olması bu grubun öfke kontrol düzeylerinde deney öncesine göre bir değişimin olduğunu göstermektedir. Benzer bir biçimde etkileşim grubu uygulanan öğrencilerinde ön testten son teste ve ön testten izleme testine öfke kontrol düzeylerinde anlamlı bir değişimin olduğu gözlenmektedir.

Bu bulgulara dayanılarak hem öfkeyle başa çıkma eğitiminin hem de etkileşim grubu uygulamasının öğrencilerin öfke kontrol becerilerinin gelişmesine anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu söylenebilir.

Bu bulgulara göre araştırmanın "2.3.3. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programına katılan öğrenciler ile etkileşim grubu uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu uygulamalar sonucunda, **öfke kontrol düzeyleri** arasında anlamlı bir fark olacaktır ve bu fark uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir." Biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmemiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Öfkeyle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasına yönelik eğitim programlarının ve etkileşim grubu uygulamalarının öfke duygusunun denetim altına alınması üzerinde etkili olduğuna ilişkin literatürde yayınlar ve araştırmalar bulunmaktadır. Bu nedenle bu araştırma kapsamında da öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı öğrencilerin oluşturduğu grup ve etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin oluşturduğu grup olmak üzere iki değişik uygulama grubu ile çalışılmıştır. Bu araştırmada, hazırlanmış

olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla benzer özelliklere sahip ve karıştırıcı değişkenlerin, olabildiğince kontrol edilmeye çalışıldığı belirli bir süre içerisinde, bireylerin öfke kontrol düzeylerinin nasıl değişim gösterdikleri iki paralel grupta farklı uygulamalarla incelenmesi yoluna gidilmiştir. Bu açıdan etkileşim grubu uygulamasının öfke kontrolü eğitim programının test edilmesi amacıyla kullanılmış olduğu da söylenebilir.

Bu araştırmada, uygulanmış olan seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfke ile başa çıkma grup programının öğrencilerde sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerini azalttığı, öfke kontrol düzeylerini ise yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı düzeyde herhangi bir değişimin olmaması, bu bireylerin öfkelerini dışa yöneltmeye devam ettikleri fakat biçimini değiştirerek daha kontrollü bir biçimde dışa yönelttikleri, dışa yönelik öfke ölçeği betimsel istatistik sonuçlarından ve öfke kontrolü puanlarındaki artıştan anlaşılmaktadır.

Etkileşim grubu uygulamasının, öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu fakat içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu grupta yer alan öğrencilerin öfke kontrolü düzeylerinin yükselmesi, dışa yönelik öfkelerinin azaldığı ve aynı zamanda biçim değiştirerek ve daha kontrollü bir biçimde dışa yansıtıldığı düşünülebilir.

Bu araştırma kapsamında oluşturulan öfkeyle başa çıkma eğitim programı, yeni bir uygulama olarak, seçim kuramını temel alması bakımından, literatürde etkili olduğu ortaya konulmuş diğer öfke kontrolü eğitim programlarından farklılaşmaktadır.

Seçim kuramına dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı, dayandığı kuramsal yaklaşım bakımından, içerdiği kuramsal bilgiler, öfke duygusuna getirdiği yeni bakış açısı, uygulanan teknikler (uygulanış amacı) ve kullanılan

kavramlar bakımından oldukça yeni sayılabilecek bir alternatif sunmaktadır. Seçim kuramına dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı, öfkeyi toplam davranış olarak ele alıp gerçeklik ve sorumluluk kavramlarını da ön plana çıkararak, bütüncül bir bakış açısı sunmakla, diğer öfke kontrolü eğitim programlarından farklılaşmaktadır.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Gruptaki üye sayısının az olması üyelerin grup sürecine katılımlarını yükseltmektedir. Bu durum da üyelerin grup sürecinden faydalanma düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca grup liderinin grubu yönetme becerileri üzerinde de üye sayısının önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu araştırmada gruptaki üye sayısı; 15 üyeye sınırlandırılmıştır. Uygulamada üye sayısının fazla oluşu her iki grupta da gerek katılımı ve gerekse grup liderinin performansını olumsuz etkilemektedir. Üye sayısı azaltılarak bu olumsuzluklar ortadan kaldırılır ve her iki grupta sürecin etkisi artırılabilir. Özellikle grup içi paylaşımlarda ve yapılan etkinliklerde, her bir üyenin katılımının sağlanabilmesi bakımından üye sayısı uygun bir sayı (en fazla on üye) ile sınırlandırılması önerilebilir.
2. Öfke kontrolüne yönelik olarak grup sürecinde, bireylere kazandırılış olan becerilerin gerçek yaşamda kullanılmaya başlanması önemlidir. Bu araştırmada geçirilen sürecin etkisini ortaya koymak amacıyla grup uygulamalarının sona ermesinden çok kısa bir süre sonra son test ölçümleri alınmıştır. Bu süre daha uzun olabilirdi. Ayrıca izleme ölçümleri içinde aynı şey söylenebilir. Son test ölçümlerinden bir ay sonra izleme ölçümleri alınmıştır. Bu sürenin biraz daha uzun tutulması grup uygulamalarının etkilerini ortaya koyabilmek açısından daha faydalı olabilirdi. Bu nedenle özellikle öfkeyle başa çıkma eğitiminde olduğu gibi, süreç içerisinde kazanılan becerilerin gerçek yaşama aktarılması için daha uzun bir süreye gereksinim duyulan durumlarda, son ölçümler ile

izleme ölçümleri arasında daha uzun bir sürenin geçmesinin beklenmesi önerilebilir.

3. Özellikle bu çalışma kapsamında hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının içeriği incelendiğinde çok kapsamlı bir içeriğin olduğu görülür. Bu kapsamlı içeriğin bireylere aktarılması daha uzun bir süreyi gerektirir. Bu bilgi, katılımcıların vermiş oldukları geri iletimlerden elde edilmiştir. Fakat bu çalışmanın zaman sınırlı olması nedeniyle süreç 11 oturum olarak planlanmıştır. Bu programın bundan sonraki uygulamalarında oturum sayısı artırılabilir ve program daha uzun bir zaman dilimi içerisine yayılabilir.
4. Öfkeyle başa çıkma eğitim programının oturumlarının süresi 150 dakika olarak uygulanmıştır. Bu sürenin bir oturum için uzun olduğu grup üyelerinden de alınan geri iletimlerden anlaşılmaktadır. Programın daha uzun bir zaman dilimine (oturum sayısı artırılarak) yayılmasıyla birlikte oturum sürelerinin de kısaltılması olanağı elde edilebilir.
5. Öfke kontrolüne yönelik olarak oluşturulan gruplarda sadece öfke düzeyi yüksek ve öfkesini kontrol edemeyen bireylerin bulunması yerine öfke düzeyi ortalamanın altında ve öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebilen (kontrol edebilen) bireylerinde bulunması grup sürecinin sağlayacağı olumlu değişime katkıda bulunacaktır. Uygun rol modelleri oluşturabilmek açısından öfke kontrolüne yönelik olarak düzenlenen gruplara, öfkesini kontrol edebilen bireylerinde alınması önemlidir.
6. Öfkeyle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasına yönelik oluşturulan grupları yönetecek grup liderinin kendisinin öfkesini kontrol edebilmesi önemlidir. Grup lideri grup içerisinde, uygun davranışlar sergileyerek üyelere model oluşturabilmektedir. Bu nedenle grup lideri kendisinin öfke ile ilgili sorunu varsa bu sorununu çözüme kavuşturmuş olması gerekmektedir. Bu durumda liderin önce kendisinin öfke kontrolü eğitimine yönelik bir grup yaşantısından geçmesi önerilebilir.

7. Bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programını uygulayabilmek için, grup liderinin seçim kuramının temel kavramlarını ve temel felsefesini kavramış olması, üyelere bunları anlatabilecek ve becerilere sahip olması gerekmektedir. Uygulama sürecinde üyelerin kurama ilişkin bazı kavramları anlamada ve kabullenmede zorlandıkları görülmüştür.
8. Bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanırken, program içeriğinde yer alan kuramsal bilgilerin aktarılmasında, düz anlatım yöntemi kullanmak yerine kuramsal bilgilerin üyelerin paylaşımları temel alınarak yaşantılar üzerinden işlenmesi ve açıklanması önemlidir. Bu durum, programın uygulanması sırasında, hem grup liderinin fark ettiği hem de grup üyelerinden alınmış olan geri bildirimler sonucunda saptanmıştır.
9. Öfkeyle başa çıkma eğitim programı için bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan ve her oturumun sonunda üyelerce doldurulan "oturum değerlendirme formu" nun oldukça faydalı bir uygulama olduğu görülmüştür. Bu formlarda yer alan bilgiler grup liderine, grup üyeleri ve grubun genel akışı ile ilgili önemli geri iletiler sağlayabilmektedir.
10. Bu araştırmada bireyle ilgili bilgiler yine bireyin kendisinden alınmıştır. Fakat böyle bir araştırma için birey hakkında başkalarından da (özellikle öfke yaşantısıyla ilgili) bilgileri elde etme yoluna gidilmelidir. Bundan sonra yapılacak çalışmalar için önerilecek olan bu yol hem bireyi tanımak hem de yapılan uygulamalarla ilgili daha fazla bilgi edinmek açısından önemli görülmektedir.
11. Bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında çalışan meslek

elemanlarının kolayca uygulayabilecekleri bir biçimde düzenlenmiştir. Bu eğitim programını uygulayacak olan meslek çalışanlarının, tezin kuramsal kısmında yer alan öfke duygusuyla ilgili kuramsal bilgilerin yer aldığı bölümü ve seçim kuramıyla - gerçeklik terapisiyle- ilgili bilgilerin yer aldığı bölümleri gözden geçirmeleri önerilebilir.

EK 1

SEÇİM KURAMI VE GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI ÖFKE BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMINDA YER ALAN OTURUMLARIN AMAÇLARI, ALT AMAÇLARI VE SÜREÇ İÇERİKLERİ

1. OTURUM

Amaç

1. Grubun oluşturulması
2. Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının Genel amaçlarının bilinmesi
3. Sürece ilişkin, bireysel amaç belirleyebilme.
4. Genel çizgileriyle Öfkenin Tartışılması

Alt Amaçlar

1. Grup üyeleriyle tanışma,
2. Sürece ilişkin bireysel amaç belirleme,
3. Grup sürecinin yapılandırılması,
4. Grup kurallarının belirlenmesi,
5. Grup kontratının imzalanması,
6. Öfkenin ne olduğunu bilme,
7. Öfke türlerini bilme,
8. Öfke duygusu uyandıran senaryo belirleme,

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar

1. Tepegözde yansıtılmak üzere Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amaçlarının yer aldığı saydamın hazırlanması,
2. Yapılacak olan oturumun amacının yer aldığı yazılı materyalin saydamının hazırlanması,
3. Her katılımcı için isimliklerin hazırlanması,

4. Her katılımcının ismine hazırlanmış olan ve içerisinde, kağıt, silgi ve kalemin bulunduğu bir adet çalışma ve saklama dosyasının hazırlanması,
5. Grup kurallarının yer aldığı basılı materyalin katılımcı sayısı kadar çoğaltılması,
6. Grup kontratının yer aldığı basılı yazılı materyalin katılımcı sayısı kadar çoğaltılması,
7. Oturumda kullanılacak olan günün sözünün hazırlanması,
8. Oturumda kullanılacak olan formlarının katılımcı sayısı kadar çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**YAŞAM BİZE,
DEĞİŞEBİLECEĞİMİZ DIŞINDA HİÇBİR ŞEYİ GARANTİ ETMEZ**

GÜNÜN SÖZÜ

**ŞU ANDA BURADA BULUNMANIZ, SEÇİMİNİZİ, DEĞİŞİM YÖNÜNDE
KULLANDIĞINIZIN İŞARETİDİR.
SİZ DEĞİŞMEYİ SEÇTİNİZ...**

Sürecin İşleyişi

1. Tanışma

- Gruptaki her üye, kendisini tanıtmak amacıyla adını, soyadını, bölümünü ve kendisiyle ilgili bir tanıtıcı bilgiyi grupla paylaşır. (Uygulamaya model oluşturması açısından grup lideri başlayabilir. Bu aşamadan önce grup üyeleri için hazırlanmış olan ve üzerinde isimleri bulunan yaka kartlarının dağıtılması gerekir.)

Grup lideri, gruba aşağıdaki açıklamayı yöneltir.

Açıklama:

“Öfkeyle başa çıkma eğitim programı süresince sizlerle birlikte çalışacağız. Bu süreç içerisinde birbirimizi daha yakından tanıma olanağı elde edeceğiz. Fakat başlangıç oturumu olması nedeniyle birbirimizi tanımayla başlamanın yararlı olacağı kanısındayım... İsterseniz bu sürece tanışmayla başlayalım.... Her birimiz kendimizi tanıtırken adımızı soyadımızı bölümümüzü ve kendimizle ilgili birkaç cümlelik kısa tanıtıcı bilgiyi bizimle paylaşsın, ne dersiniz... isterseniz önce ben kendimi tanıtarak başlayayım... (grup lideri adını, soyadını, bölümünü ve kendisiyle ilgili olarak söylemek istediği bir iki cümlelik bilgiyi grupla paylaşır. Kendisini tanıtırken cümleye ben... diyerek başlar ve diğer grup üyelerinin de bu biçimde başlamalarını önerir. Örn. Ben, Ahmet ÖZMEN, Eğitim bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler anabilim dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma programında doktora yapmaktayım... Çevremdekiler beni genellikle güler yüzlü biri olarak tanırlar. Bu durum benim de hoşuma gidiyor. Şu anda sizinle birlikte olduğum için mutluyum...)...”

(Grup üyeleri arasından kendisini tanıtmak isteyenlerle devam edilir. Kendisini tanıtmak amacıyla hiçbir üyenin gönüllü olmaması durumunda kura çekme yoluyla tanıtma sırası belirlenir.)

- Grup lideri tarafından, oturum öncesinden, üyelerin her biri için hazırlanmış olan kapaklı plastik bir çalışma dosyası üyelere dağıtılır. Grup süresince grup lideri tarafından kendilerine dağıtılacak tüm yazılı materyalin ve kendilerinin alacakları notlarının tamamının bu dosya içerisinde toplanacağı bildirilir. (Çalışma dosyasının içerisine, üyelerin grup sürecinde kullanmaları için bir not kağıtları, kalem ve silgi bulunmaktadır. Üyelerin bu çalışma dosyalarını her oturumda yanlarında bulundurmaları istenir.)

- Yapılacak olan birinci oturumun amacının yer aldığı saydam (gündemi belirlemek amacıyla) yansıtılır. Grup üyelerinin oturumun amaçları ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır.

2. Grup sürecinin genel amaçları çerçevesinde bireysel amaç belirleme

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amacının yer aldığı saydam yansıtılır. Grup üyelerinin grup sürecinin genel amacı ile ilgili olarak bilgilendirilmeleri sağlanır.

- Grup lideri tarafından aşağıda yer alan açıklama üyelere yöneltilir.

Açıklama:

“Seçim Kuramı ve gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amacının yer aldığı saydamı biraz önce yansıtmıştık. Hepimiz grup sürecinin genel amacı ile ilgili olarak genel bir bilgi edinmiş bulunuyoruz. Programın bu genel amacı çerçevesinde her birimizin de kendimize ait özel amaçlarımızın olması gelişimimize katkı sağlayacaktır. Şimdi kendi bireysel amaçlarımızı oluşturmaya başlayacağız. İsterseniz “

Seçim Kuramı ve gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amacının yer aldığı saydamı tekrar yansıtarak,

“Her birimiz bireysel amaçlarımızı bu çerçevede oluşturmaya başlayalım. Şimdi sizlere bireysel amaç belirleme formlarını dağıtacağım (formlar dağıtılır). Sürece ilişkin olarak belirleyeceğimiz bireysel amaçlarımızı bu form üzerine kaydetmemiz gerekmektedir. Bu formlara, sizin bu süreç içerisinde neyi / neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Her birinizin belirlemiş olduğu amaçlar üzerinde ayrıca durulacak ve değerlendirilecektir.

Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, süreç içerisinde bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşabileceğiniz ve kendi gizilgüçlerinize uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı kısa cümlelerle, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. (Seçim Kuramı ve gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amacının yer aldığı saydam tepegözle yansıtılır). (Bir süre beklenir).... (Bu süre içerisinde amaçlarınızı belirleyememiş olan üyelerin bu formu bir sonraki oturuma kadar doldurabilecekleri söylenir).

Bireysel amaç belirleme formu doldurulduktan sonra üyelere aşağıda yer alan cümlelerin yazılı olduğu bir basılı materyal dağıtılarak ilgili boşlukları doldurmaları istenir. Bu uygulamanın amacı bağlanma düzeyinin yükseltilmesidir.

- ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programından %yararlanmak istiyorum.
 - ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programına % devam etmeyi düşünüyorum.
 - ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programından %yararlanabileceğimi düşünüyorum.
 - ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programını tamamladıktan sonra öfkemi % kontrol edeceğime inanıyorum.
- Bireysel amaç belirleme işlemi sırasında aşağıda yer alan açıklama ile birlikte, Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramına dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının Genel Amacı tepegöz aracılığıyla yansıtılarak üyelere yardımcı olunur.

DİKKAT: Belirleyeceğiniz bireysel amaçlarınızı aşağıda yer alan, Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine ve Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının Genel Amacı çerçevesinde oluşturmanız gerekmektedir.

GERÇEKLİK TERAPİSİ VE SEÇİM KURAMINA DAYALI ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMININ GENEL AMACI

Bu programın genel amacı, grup üyelerinin, seçim kuramının ortaya koymuş olduğu temel kavramları öğrenerek bunları yaşamlarında uygulamaya geçirmeleri ve öfke yaşantılarının, bu kuram çerçevesinde anlaşılabilir ve yeniden düzenlenmesine, bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı olmaktır. Bu genel amaca ulaşmak amacıyla hazırlanmış olan eğitim programının temeli aşağıda belirtilmiş olan 5 öğeden oluşmaktadır.

1. Grup üyelerinin öfke duygusu ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları, öfke duygusunun doğası ve nedenlerini öğrenmeleri.
2. Grup üyelerinin, kendi öfke duygularının farkına vararak nelere ve nasıl öfkelendiklerini bulabilmeleri.
3. Grup üyelerinin Seçim Kuramının temel felsefesini ve temel kavramlarını öğrenerek, öfke duygularını tanıyabilecekleri, anlayabilecekleri ve denetleyebilmeyi öğrenebileceklerini kavramaları.
4. Grup üyelerinin Yaşam sürecinde öfkelerini ifade edebilmeye ilgili olarak gerçekçi seçimler yapmalarına yardımcı olmak.
5. Bireylerin doğal bir duygu olan öfkelerini tanıyıp anlayarak, yeniden, sorumluluk üstlenerek dışa vurabilmelerini sağlamak.

FORM 1
BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME VE KAYIT FORMU

Açıklama

Bu form, Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz ve kaydetmeniz için düzenlenmiştir. Bu forma sizin bu program süresince neyi / neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellere uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemediklerinizi değil yapmak ve başarmak istediklerinizi amaç cümlesi olarak yazınız.

Amaçlarım

1

2

3

4

5

6

7

8

..

..

..

..

3. Grup sürecinin yapılandırılması

- Bireysel amaç belirleme aşamasından sonra grup sürecinin yapılandırılması aşamasına geçilir. Bu amaçla grup lideri tarafından grup yaşantısının ne olduğu açıklanarak, grup yaşantısının önemi ve üyelere sağlayacağı yararlar üzerinde durulur. Grubun toplanacağı gün ve saatin belirlenmesi grup üyeleriyle birlikte kararlaştırılır.
- Grup lideri gruba aşağıda yer alan açıklamayı yöneltir.

Açıklama:

“Biraz önce belirlemiş olduğumuz amaçlarımıza ulaşabilmek için, Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle başa çıkma Eğitim Programı çerçevesinde bir grup yaşantısından geçeceğiz. Bu süreçten hepimiz en üst düzeyde fayda elde etmeyi amaçlıyoruz. Bu sürecin başarıyla sonuçlanması, grup lideri olarak benim için ve grubun birer üyesi olarak sizler için oldukça önemlidir. Bu sürecin faydalı olabilmesi, her birimizin, üzerimize düşeni yapma konusunda göstereceğimiz çabaya bağlıdır. Bu nedenle, grup sürecine ilişkin olarak yapmamız gereken birtakım önemli düzenlemeler olacaktır. Bu düzenlemeler; Grubun toplanacağı günün belirlenmesi... grubun hangi saatte toplanacağını belirlenmesi... grubun toplanacağı yerin belirlenmesi... gibi konuların açıklığa kavuşturulmasını içermektedir. İsterseniz şimdi bu konuları hep birlikte kararlaştıralım...”

(Açıklamasını yöneltir ve belirtilen konularda grubun fikir birliğine varmasını sağlar.)

4. Grup kurallarının kararlaştırılması

- Grup lideri gruba aşağıda yer alan açıklamayı sunar;

Açıklama:

“Grup sürecinin sağlıklı işleyebilmesi ve grup üyelerinin birbirlerini incitmemeleri için bazı kuralların belirlenmesi gerekmektedir. Bu kurallara aynı zamanda grubun bir üyesi olan grup lideri ve grup üyeleri tarafından uyulması gerekmektedir. Bu grup kurallarının benimsenmesi hepimizin belirli bir amaç etrafında toparlanmamıza yardımcı olacaktır. Grubun bu özelliği bizi rasgele bir araya gelmiş insan topluluklarından ayırt edecektir. Şimdi isterseniz gelin genel olarak gruplar için saptanmış olan kurallar üzerinde konuşalım... Bu kurallar sizler için uygun mu?... Ekleme, çıkarmak ya da değiştirmek istediğiniz noktalar var mı?... Sizlerin görüşleri önemlidir...”

- Grup lideri tarafından grup sürecine ilişkin olarak hazırlanıp yazılmış olan kuralların yer aldığı yazılı materyal üyelere dağıtılır. Her bir kural yüksek sesle okunarak üyelerin görüşleri alınır. Düzeltmeler yapılır. Ekleme varsa grup sürecinde uyulması gereken kurallar listesine eklenir ve kurallar listesine son biçimi verilir.

GRUP KURALLARI

1. Grupta gizlilik esastır. Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalacaktır. Hiçbir koşulda grup dışına taşınmayacaktır.
3. Grup içi tüm ilişkilerde karşılıklı saygı esastır.
4. Gruptaki her üye değerlidir.
5. Grup oturumlarına devam esastır.
6. Her üye grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
7. Grup üyeleri grup sürecinde birbirlerine isimleriyle hitap edeceklerdir.
8. Grup sürecinde hiçbir üye bir diğer üye tarafından aşağılanamaz. Grupta diğer hiçbir üye rencide edilemez alaya alınamaz.
9. Grup sürecinde hiçbir üye diğerlerine karşı fiziksel saldırıda bulunamaz.
10. Hiçbir üye grup oturumlarına alkol ve uyuşturucu madde almış bir biçimde katılamaz.
11. Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.
12. Her grup üyesi öncelikle kendisinin ve gruptaki diğer üyelerin gelişiminden sorumludur. Kendisinin ve diğer üyelerin gelişimlerini olumsuz etkileyecek söz ve davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür.
13. Grup üyeleri konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşamlarından örnekler vermeye caba göstereceklerdir.
14. Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.
15. Grup sürecinde ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları grup üyeleri birlikte belirleyeceklerdir.
16.
17.

- Tüm bu işlemlerin sonucunda Grup lideri *“şimdi her birimiz yüksek sesle “bu kurallar bana uygundur, ben bu kurallara uyacağım” cümlesini tekrar edelim.”* İfadesini gruba yöneltir, gerekirse uygulamaya kendisinden başlar. Üyelerin, son biçimi verilen grup kurallarının yer aldığı yazılı listeyi saklama dosyalarına koyarak saklamaları istenir.

5. Grup kontratının imzalanması

- Değişim konusunda sorumluluk vermek amacıyla Grup lideri tarafından hazırlanmış olan “grup kontratı” üyelere dağıtılır. Bu grup kontratı her bir üye tarafından okunarak tartışılır ve imzalanır.

GRUP KONTRATI

(Bu Kontrat 2 kopya halinde düzenlenecektir. Kopyalardan biri grup liderinde diğeri ise üyenin kendisinde kalacaktır)

Ben /.../ 2003 tarihinde başlayan, on bir oturum sürecek olan öfkeyle başa çıkma eğitimi programına katılmayı ve aşağıda yer alan kurallara uymayı;

1. Grup içerisindeki davranışlarımdan tamamen ben sorumluyum.
2. Grup sürecinde konuşulanları kesinlikle grup oturumlarının dışına yansıtmayacağım. Bu bakımdan gizlilik ilkesine uymayı kabul ediyorum.
3. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerimde bireye saygı ilkesini ön planda tutacağım ve grup sürecinde diğer üyelere isimleriyle hitap edeceğim.
4. Grup sürecinin ilerleyişi ve benim bu süreçten yeterince yararlanmam için grup oturumlarına devam ilkesine uyacağım.
5. Grupta hiçbir üyeyi aşağılamayacağım,
6. Grup sürecinde hiçbir zaman fiziksel saldırı sayılabilecek davranışlarda bulunmayacağım.
7. Grup oturumlarına alkol ve uyuşturucu madde almış bir biçimde katılmayacağım.
8. Grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getirerek verilecek tüm ev ödevlerini yapacağım.
9. Grup içerisinde yer alacak tüm uygulamalara katılmayı kabul ediyorum
10. Grubun ilerleyişine sürekli katkıda bulunacağım.
11. Grup Üyelerinin ve benim grup sürecinden en iyi bir biçimde yararlanması için gerekli özeni ve çabayı göstereceğim.
12. Hiçbir koşulda mazeret üretmeyeceğim, tüm davranışlarımdan sorumluluğumu kendim üsleneceğim.
13. Bu süreçle ilgili olarak belirlemiş olduğum bireysel amaçlarıma ulaşabilmem için, gerekli olan çabayı potansiyellerim ölçüsünde göstereceğim.
14. Yukarıda yer alan 12 maddeyi ve grubun belirlenmiş ya da belirlenecek tüm kurallarına ve alınacak tüm kararlarına uymayı,

KABUL EDİYORUM

Bu kontratı okuyarak ve imza ederek Araştırma Görevlisi Ahmet ÖZMEN tarafından geliştirilmiş olan Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı öfkeyle başa çıkma Eğitim Programına kendi isteğimle katılmayı ve programın uygulanması amacıyla bir araya gelmiş olan bu gurubun bir üyesi olmayı kabul ediyorum.

...../...../ 2003

İmza

7. Öfkenin ne olduğunu bilme

- Grup lideri tarafından üyelerin dikkatini öfke üzerine yönlendirmek amacıyla **Üyelere öfkenin ne olduğu sorulur**. Üyelerin görüşleri alınır. Daha sonra lider tarafından öfke ile ilgili kuramsal açıklamalar sunulur.

Açıklama:

Öfke nedir ?

- ❖ ÖFKE BİR DUYGUDUR...
- ❖ ÖFKE DOĞAL BİR DUYGUDUR...
- ❖ ÖFKE YAŞANMASI GEREKEN BİR DUYGUDUR...

Öfke duygusu insan doğasının bir parçasıdır. Öfke genel anlamıyla “bireyin bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalması, herhangi bir saldırıya maruz kalması, incinmesi, yoksun bırakılması ya da tehdit algılaması gibi durumlarda hissedilen bir duygudur.

Bu duygu genellikle, neden olarak görülen bireye ya da nesneye yönelik olarak ortaya konulan tepkilerle kendini göstermektedir. Bu tepkilerin ortaya konuluş biçiminin genellikle olumsuz olması, öfke duygusunun da olumsuz bir duygu olarak tanımlanmasına yol açmıştır.

Aslında öfke işlevsel olmayan bir duygu değildir. Diğer bütün duygularımızın olduğu gibi öfkenin de insan yaşamında önemli bir yeri vardır. Öfke insanın doğasında işlevi olan bir duygudur. Öfkeyi işlevsel olmaktan çıkararak istenmeyen bir duygu haline getiren şey, onun olumsuz bir biçimde ifade yaşanması, ifade edilmesi, sergilenmesi ya da ortaya konulmasıdır.

Hoş olsun ya da olmasın, öfke duygusu bizim doğamızın bir parçasıdır. Bizler var olduğumuz sürece bu duygumuz da bizimle birlikte var olacaktır. O halde ne yapmamız gerekmektedir?... Tabi ki öfkemizi yaşamamız, ortaya koymamız gerekmektedir.... Fakat nasıl...? işte önemli sorun bu....

Bizim bu grup surecinde grupça, öfkeye yaklaşımımız ...

- ❖ ÖFKENİN BİR DUYGU OLDUĞU...
- ❖ ÖFKENİN DOĞAL BİR DUYGU OLDUĞU...
- ❖ ÖFKENİN YAŞANMASI GEREKEN BİR DUYGU OLDUĞU...

Biçiminde olacaktır.

7. Öfke türlerini bilme

- Grup lideri, üyelere “*öfke duygusunu*” düşünmelerini ve bu duyguyla ilgili olarak bazı önemli sorulardan birkaçını tartışmayı önerir. *Tartışılacak Bu sorulardan bazıları şunlardır; Örneğin kaç çeşit öfke vardır... Her insan öfkesini aynı şiddette mi ortaya koyar?... Her insanın yaşadığı*

öfkenin süresi eşit midir?... Yaşanan öfkenin şiddeti bireyden bireye farklılık gösterir mi?... gibi sıralanan sorular üzerinde düşünmelerini ister ve (bir süre bekler)... Üyelerden gelen yanıtlar üzerinde değerlendirmeler ve tartışmalar yapılır.

- Öfkenin bireylerde genellikle iki biçimde yaşandığı ifade edilerek, aşağıdaki açıklama sunulur.

Açıklama:

“Bireylerde öfke iki biçimde görülür. Bunlardan birincisi sürekli öfke ikincisi ise durumsal öfke olarak adlandırılır. Şimdi bu iki tür öfkeyi açıklayalım.

1. Sürekli öfke; Sürekli öfke bireylerde, genel olarak, “öfkelenmeye eğilimli olma durumu”nu ifade eder. Öfke düzeyi yüksek olduğundan dolayı herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bu bireyde, öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman doğal bir tepki halini almıştır. Sürekli öfkede, kendimizi öfkelenmekten alıkoymamız oldukça zordur. Sürekli öfke düzeyimiz yüksekse öfkemizi kontrol etmede büyük zorluklar yaşarız. Öfkemizi ifade etmede genellikle işe yarayan, yeni ve farklı tepkilerin olduğunu kabul etmekten kaçınırız. Ortaya koymuş olduğumuz tepkilerinin doğruluğunda ısrar ederiz. Farklı tepkilerin daha işlevsel olduğunu kabul etmeyiz. Sürekli öfke durumunda, çoğu zaman bizi öfkeliendiren şeyin ne olduğunu bilmeyiz. Bazı durumlarda öfkeli olduğumuz halde, öfkeli olmadığımızı iddia ederiz. Bu durum öfkenin, genel yaşam tarzımız haline gelmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Sürekli öfke özelliğine sahipsek eğer her an üzerimizde bir gerginlik hissederiz.

2. Durumsal öfke; Durumsal öfke bizde zamanla birlikte birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Durumsal öfke, görünürde öfke biçiminde sergilenmesine ve öyle adlandırılmasına karşın, aslında, bu duygunun temelinde bizlerin yaşadığı hayal kırıklığı, acı çekme, engellenme, incinme, karşılanmamış beklentiler vb yaşantılar yatar. Yaşadığımız incinmişlik duygusu, ayrıca benlik saygımıza yöneltilen bir tehdit ya da güvenliğimizin tehlike altında olduğunu hissetmemiz durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular, öfkelenmemize yol açabilmektedir. Aslında durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışımızın engellenmesi ya da haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi duyumsamaları yansıtan bir duygu durumu olarak ifade edebiliriz.”

Uygulama

Grup lideri üyelere “ Şimdi kendi öfke yaşantılarınızı düşünün... Bu yaşantılarınızı yukarıda açıkladığımız iki öfke türü açısından değerlendirdiğinizde hangi tür öfkeyi kendinize daha yakın buluyorsunuz? Öfkeniz genellikle sürekli öfke türüne mi yoksa durumsal öfke türüne mi girmektedir?” Sorusunu yöneltir. Üyelerin düşünmeleri ve yanıtlamaları için bir süre beklenir. Öfkelerinin sürekli öfke mi yoksa durumluk öfke sınıfına mı girdiğini kendilerine dağıtılan Form 2'ye kaydetmeleri istenir.

Form 2

Öfke Yaşantılarının sürekli ve durumluk ayırımı yaparak kaydetme

<u>Sürekli Öfke Yaşantılarım</u>	<u>Durumluk Öfke Yaşantılarım</u>
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....

- Formu süreç içerisinde doldurmamış olan üyeler için bir sonraki oturuma kadar bu konular (yaşadıkları öfke) üzerinde düşünmeleri ve gerekirse kısa notlar alarak form 2'yi de doldurarak gelmeleri istenir.

8. Öfke duygusu uyandıran senaryo belirleme

- Her üyenin eğitim programı süresince, üzerinde çalışacağı bir öfke sahnesi olacaktır. Bu öfke sahnesi üyelerin öznel yaşantılarına ait olacaktır. Programın ilerleyen oturumlarında da bu sahne hatırlanarak üzerinde çalışılacaktır. Bu nedenle her bir üye den hayal ederek

düşüncesinde bu sahneyi canlandırması istenir. Üyeler hayal ettikleri bu sahneyi olabildiğince ayrıntılı bir biçimde kaydedecektir. Bu amaçla gruba aşağıda yer alan açıklama sunulur.

Açıklama:

“Üzerinde ilerleyen oturumlarda da çalışacağımız Bizde Öfke Uyandıran Sahne Belirleme etkinliğini uygulayacağız. Bu etkinlik geçireceğimiz grup süreci için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle sahnenin olabildiğince net ve ayrıntılı olarak belirginleştirilmesi gerekir. Bunu kolaylaştırmak için benim size vereceğim yönergeleri dikkatli bir biçimde izlemeniz gerekiyor. Başlangıçta bu yönergeyi hayalinizde canlandırmakta zorlanabilirsiniz fakat yönergeden kopmadan hayal etmeye çalışın, daha sonra hayal edebildiğinizi fark edeceksiniz. Bu nedenle yönergeyi dikkatli bir biçimde izleyin ve rahat olun. Uygulama sonunda hayal ettiğiniz sahneyi kaydedeceğiz. Bu nedenle sahneye ait olabildiğince çok şeyi aklınızda tutmanız önem taşıyor. Hepinize başarılar diliyorum...”

(Bu aşamada hayal etme tekniği kullanılacaktır. Üyelere Grup lideri tarafından aşağıda yer alan yönerge verilerek etkinlik başlatılır;)

Uygulama

“Şimdi rahat edebileceğiniz bir pozisyon alın... rahat olun... sizi öfkeliendiren bir sahne düşünün... düşüneneceğiniz bu sahne sizde en çok öfke uyandıran yaşantınıza ait olabilir... sizi öfkeliendiren sahneyi düşünün... ve öfke sahnenize ilişkin olarak yoğunlaşmaya çalışın... isterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz... gözlerinizin kapalı olması yoğunlaşmanızı kolaylaştıracaktır... ve hayal edin...(bir süre beklenir). Sizi öfkeliendiren bir sahne düşünün... sizin öfkeliendiğiniz bir sahne düşünün... (yumuşak ve rahatsız etmeyen bir ses tonuyla) neredesiniz... günün hangi saati... ne yapıyorsunuz... çevrenizde birileri var mı... varsa çevrenizdeki insanlar neler yapıyor... nasıl bir ortamdasınız... bulunduğunuz ortam nasıl, aydınlık mı, sıcak mı, serin mi... ortamdaki kokular ve renklere dikkat edin... bulunduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor... siz ne yapıyorsunuz... çevrenizdekiler ne yapıyor... o gün hava nasıl... çevrenizde ne/ neler oluyor... öfkelenmeden önceki ruh durumunuza dikkat edin... nasıl bir duygu durumu içerisindeyiz... kendinizi nasıl hissediyorsunuz... aklınızdan neler geçiyor... vücudunuz nasıl... bedeninizin herhangi bir yerinde bir gerginlik var mı...bu gerginliği hissedin... öfkeleneneceğinize işaret eden herhangi bir ipucu fark ediyor musunuz... öfke anını düşünün... öfkeliendiğinizi hissediyor musunuz... öfkeniz aniden mi ortaya çıkıyor yoksa yavaş yavaş mı... nefes alışverişiniz nasıl... kalp atışlarınızda bir hızlanma var mı... kan basıncınızda bir değişim var mı... ses tonunuza dikkat edin... ne oluyor... siz nasıl tepkide bulunuyorsunuz... neler oluyor... dikkat edin... sonuçta neler oluyor... nasıl davranıyorsunuz... neler hissediyorsunuz... aklınızdan hangi düşünceler geçiyor... Öfkenizin düzeyine 100 üzerinden bir puan verin... neredesiniz ve ne yapıyorsunuz...dikkat edin... ortaya çıkan sonuç ne... bu sonuç sizin istediğiniz sonuç mu...” Bir süre beklenir. “şimdi üçe kadar sayacağım, benim saymamla birlikte siz yavaş yavaş gözlerinizi açabilir ve grup ortamına dönebilirsiniz. Saymaya başlıyorum... bir... iki... üç... grup ortamındayız... şimdi gözlerinizi açabilirsiniz... Teşekkür ederim”

“Yukarıda da belirttiğim gibi ilerleyen oturumlarda belirlemiş olduğunuz bu sahne üzerinde çalışmalar yapılacaktır. Bu nedenle belirlemiş olduğunuz bu sahneleri olabildiğince ayrıntılı bir biçimde kaydetmeniz gerekmektedir. Kayıt için size dağıtacağım bu formları (form 3) kullanabilirsiniz. Doldurmuş olacağınız bu formları her oturumda yanınızda bulundurmanız gerekmektedir”

Form 3 dağıtılarak üyelerden hayal etmiş oldukları sahneyi ayrıntılarıyla kaydetmeleri istenir.

FORM 3

ÖFKE DUYGUSU UYANDIRAN SENARYO

KAYIT FORMU

Açıklama: Bu form, gerçek yaşantınızda, sizde öfke uyandıran duruma ilişkin olarak, etkinlik 1 de hayal etmiş olduğunuz sahneyi/sahneleri kaydetmeniz için hazırlanmıştır.

Sizden istenen; sizde öfke uyandıran sahneyi/sahneleri aşağıda yer alan boşluklara kaydetmenizdir. Sizde öfke uyandıran bu durumlara ilişkin olarak hatırlayabildiğiniz tüm ayrıntıları form üzerine yazmaya çalışın. Örneğin; Neredesiniz, yanınızda kimler var, ne yapıyorsunuz, diğer insanlar ne yapıyor, fiziksel çevrenizde neler var, günün hangi saatindesiniz, nasıl bir duygu durumu içerisindeyiz, aklınızdan neler geçiyor, fiziksel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz, neler oluyor ve sonuç! vb. gibi.

Öfke Uayndıran Durum 1:

- Grup lideri üyelere “bugün gerçekleştirmiş olduğumuz oturumumuzu burada bitirmek istiyorum. Bir sonraki oturuma kadar sizden bugün bu oturumda konuştuklarımız üzerinde düşünmenizi, gerekirse kısa notlar almanızı ve bir sonraki oturumda bunları bizlerle paylaşmanızı istiyorum.” İfadesini yöneltir.
- Oturumun özeti yapılır.
- Oturumun sonunda üyelerin söylemek istedikleri herhangi bir duygu ya da düşüncelerinin olup olmadığı sorulur. Olumsuz herhangi bir duygusu ya da düşüncesi olanların bu duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri söylenir. Üyelerin olumsuz duygu ve düşüncelerle oturumdan ayrılmamalarına özen gösterilir.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir. Bu değerlendirme formu her oturumun sonunda üyelere basılı materyal olarak dağıtılır ve doldurulduktan sonra tekrar geri toplanır.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu formu, içten ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Kaydedeceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır)

Adı Soyadı:.....

1. Bu oturumda beni en çok **etkileyen** şey/şeyler

.....

2. Bu oturumda **davranışlarım**a ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

3. Bu oturumda **düşüncelerime** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

4. Bu oturumda **duygularım**a ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

5. Bu oturumda **fizyolojik durumuma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

6. Bu oturumda en çok **hoşuma giden** şey/şeyler

.....

7. Bu oturumda **en çok faydalandığım** şey/şeyler

.....

8. Bu oturumda **hoşlanmadığım** şey/şeyler

.....

9. Bu oturumdan yeterince faydalandığınıza inanıyor musunuz? Evet() Hayır()

10. Bu oturumdan ne kadar faydalandığınızı düşünüyorsunuz? Bunu bir yüzde ile ifade eder misiniz? %.....

2. OTURUM

Amaç

1. Öfkenin duygusunun doğasıyla ilgili bilgi edinebilme.
2. Kendi öfke duygusunu fark edebilme.

Alt Amaçlar

1. Öfkenin her bir bireyde nasıl ortaya çıktığını bilme
2. Çatışmanın doğasını anlamak (Değerlerimiz ve Biz)
2. Öfkeyi ortaya çıkaran nedenlerle ilgili bilgi sahibi olma.
3. Üyelerin nelere öfkelenediklerini farketmeleri ve yaşamlarından örnekler verme.

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
2. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Grup sürecinin yapılandırılmasına devam edilir.(Özellikle grup sürecinden nasıl daha fazla yararlanabilecekleri konusu üzerinde durulur. Grup ortamına ne kadar çok yaşantılarını getirirlerse o kadar çok yarar elde edecekleri üzerinde durulur.)
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.

- Üyelerin bir önceki oturumda ev ödevi olarak verilmiş olan “bireysel amaç belirleme” ödevleri ile ilgili değerlendirmeler yapılır. Grup liderinin yardımıyla, amaçlar somutlaştırılarak sınırlarının belirlenmesi sağlanır.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Öfkenin nasıl ortaya çıktığını bilme

- Üyelerin öfke üzerinde düşüncelerini sağlamak ve kendi öfkeleri üzerine dikkatlerini yönlendirmelerini kolaylaştırmak amacıyla "öfkelenmenin" kendileri tarafından nasıl değerlendirildiği üzerinde durulur. Bu aşamada üyelere, **öfke insanda nasıl ortaya çıkar?, neden öfkeleniriz?** soruları sorularak bu soruların yanıtları üzerinde bir süre düşünceleri istenir. Daha sonra aşağıda yer alan açıklama yapılır.
- Grup lideri öfkenin doğasıyla ilgili olarak hazırlanmış olduğu kuramsal bilgiyi grup üyeleriyle paylaşır. Bu amaçla aşağıdaki açıklama üyelere sunulur.

Acıklama:

“Kendi öfke duygumuzu daha yakından tanıyabilmek için bu duygunun bizde nasıl ortaya çıktığını bilmemiz önemlidir. Bu nedenle aşağıda bu amaçla hazırlanmış olan kuramsal bilgiyi sizlerle paylaşacağım. Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumlar farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Öfkenin ortaya nasıl ortaya çıktığını incelediğimizde, bunun üç biçimde gerçekleştiğini görürüz. Bunlar;

1. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcılar nedeniyle ortaya çıkmaktadır:* örneğin, Herhangi bir dış uyarıcı tarafından, bireyin amacına ya da isteğine ulaşmasının önlenmesi, herhangi bir iş için sırada uzun süre bekletilme, yoğun bir trafikte sıkışıp kalma yine başka birinin sert eleştirisiyle karşılaşma, konuşmalarının başka biri tarafından sık sık yarıda kesilmesi gibi dış etmenlerin bireyde öfke duygusunun ortaya çıkarması durumudur. Bu dış uyarıcılar sadece bireylerin karşılaştıkları olay yada olgular değil, çevrede bulunan nesnelere de kapsamaktadır. Bu nesnelere bazı durumlarda dış uyarıcı olarak bireylerin öfkelenmelerine neden olabilirler. Örneğin; Bireyin bilgisayarının bozulması ya da acelesi olan bir bireyin arabasının çalışmaması bu bireyde öfke yaratabilir. Bunların tümü öfkeyi ortaya çıkaran dış uyarıcılar olarak değerlendirilir.

2. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların etkisiyle ortaya çıkabilir:* Bireyin o anda karşı karşıya kaldığı dış uyarıcıya ilişkin olarak kendi iç dünyasında, o uyarıcıya ilişkin, geçmişe ait çağrışımlar bireyde öfke duygusunun

ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, geçmişte çok örseleyici bir yaşantı geçirmiş olan bir birey, yaşamış olduğu bu örseleyici olaya yol açan uyarıcılara benzer uyarıcılarla ya da o uyarıcıyı çağrıştıran farklı uyarıcılara karşılaştığında öfke duygusu yaşayabilir. Daha önce telefonla tehdit edilmiş birisinin, tekrar telefonun çalmasıyla birlikte, daha arayanın kim olduğunu bilmeden, şiddetli bir biçimde öfke yaşaması, bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu örneklerde belirtilen durumlarda yaşanan öfke duygusu, dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların etkisiyle ortaya çıkmıştır

3. Diğer bazı durumlarda öfke, *iç uyarıcıların* etkisiyle ortaya çıkar. Bireyde, iç uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan öfke, *düşünce ve duygularla*, harekete geçirilir: örneğin bir birey hiçbir dış uyaran olmadığı halde geçmişte yaşamış olduğu hatayı anımsaması durumunda öfkelenebilir. Birey yaptığı ya da yapacağı kötü bir işi düşünürken öfke duyabilir. “

Yukarıda yer alan kuramsal açıklamanın ardından, grup lideri üyelere aşağıda yer alan çalışma yaprağını doldurmalarını ister.

❖ Kendi öfke yaşantılarınız genellikle **nasıl ortaya çıkmaktadır?** Form 3'e kaydettiğiniz yaşantınızı anımsayın.

.....

Grup lideri yukarıdaki açıklamadan sonra üyelere aşağıdaki yönerge doğrultusunda bir uygulama yaptırır. **Bu uygulamada kullanılan alıştırma Öneriden alınmıştır.**

Uygulama (1. Beni eleştir - yargıla ve 2. sözümü kes-benimle dalga geç)

Şimdi öfkelenmemize yol açacağını düşündüğümüz bazı durumlara ilişkin bir alıştırma yapacağız bunun için önceden belirlemiş olduğumuz alıştırma grup ortamında rol oynama yöntemiyle gerçekleştireceğiz. Güzel ve eğlenceli aynı zamanda faydalı bir uygulama gerçekleştireceğiz....

Bu uygulama için gruptaki tüm üyelerin ikerli eş olmaları gerekiyor. Şimdi herkesin kendisine bir eş seçmesi gerekiyor... (Eşleşme için bir süre beklenir. Grupta üye sayısının tek olması durumunda eşleşemeyen üyenin eşi grup lideri olabilir) ... eşleşmiş olan çiftlerden biri grup odasında kalırken diğer eşin dışarı çıkması istenir (grup ikiye bölünür ve ikinci eşler grup odasının dışına alınır).

Grup odasında kalan üyelere grup lideri uygulama ile ilgili şu açıklamayı yapar. “şimdi dışarıda olan eşiniz içeri geldiğinde size, kendisi ile ilgili, çok önemli bir sorununu anlatmaya başlayacaktır. Fakat eşiniz sorununu anlattıkça siz onu, anlattığı sorunla ilgili olarak sürekli bir biçimde eleştireceksiniz ve yargılayacaksınız...”

Grup lideri dışarıda beklemekte olan eşlere de şu açıklamayı yapar “grup odasına girdiğinizde eşinize, sizin için çok önemli olan bir sorununuzu anlatacaksınız” (Bir süre beklenir) Hazır olduklarında grup odasına girmeleri söylenir.

Grup odasında eşleştirilmiş olan üyeler bir araya gelir ve etkileşim başlar...

Etkinliğin bu bölümü sona erdiğinde grup lideri sorununu anlatan fakat eşinden sürekli bir biçimde eleştiri alan üyelere neler hissettiklerini sorar şu anda söylemelerinde gerek olmadığını ve sadece bunu unutmamalarını ister. Etkinliğin sonunda süreci değerlendirirken bunlar üzerinde durulacağını bildirir...

Uygulamanın ikinci bölümünde ise bir önceki bölümde grup odasında kalan eşlerin grup odası dışına çıkması istenir.... Grup odasında kalan üyelere “şimdi dışarıda olan eşiniz içeri geldiğinde size kendisi ile ilgili ve onu çok mutlu eden önemli bir yaşantısını anlatmaya başlayacaktır. Fakat eşiniz yaşantısını anlatırken siz sürekli olarak onun sözünü kesip anlatacağı şeyi anlattırmamaya çalışacaksınız. Bu arada kendisiyle ve anlattıklarıyla ilgili olarak sürekli dalga geçeceksiniz...” açıklaması yapılır.

Grup lideri dışarıda beklemekte olan eşlere de şu açıklamayı yapar “grup odasına girdiğinizde eşinize sizin için çok önemli olan ve sizi mutlu eden bir yaşantınızı anlatacaksınız” (Bir süre beklenir) Hazır olduklarında grup odasına girmeleri söylenir.

Grup odasında eşleştirilmiş olan üyeler bir araya gelir ve etkileşim başlar...

Etkinliğin bu bölümü sona erdiğinde grup lideri yaşantısını anlatan fakat eşi tarafından sürekli bir biçimde sözü kesilen ve dalga geçilen üyelere neler hissettiklerini sorar... şu anda söylemelerinde gerek olmadığını ve sadece bunu unutmamalarını ister.

Etkinliğin ikinci bölümü de sona erdikten sonra grup lideri “ne hissettikleri üzerinde tekrar düşünmelerini.... Bu hissettikleri duygunun ne olduğunu... nasıl ortaya çıktığını ... nasıl geliştiğini.... kendilerinde fiziksel olarak neleri fark ettiklerini.... akıllarından hangi düşüncelerin geçtiğini....” sorarak bunlar üzerinde düşünmelerini, farketmelerini ve paylaşmak isteyenlerin yaşantılarını grupla paylaşmalarını ister. Paylaşımaya yardımcı olmak amacıyla aşağıdaki sorular sorulur...

- ❖ Daha önce gerçek yaşamda böyle bir yaşantınız oldu mu?
- ❖ Bu uygulamada kendinizle ilgili olarak neleri fark ettiniz?
- ❖ Bu etkinlik sonucunda neleri öğrendiniz?
- ❖ Yukarıda yer alan kuramsal açıklamalar çerçevesinde kendinizde ortaya çıkan değişikliklerde iç uyarıcıların ne kadar etkili olduğunu düşünüyorsunuz....
- ❖ Bu değişikliklerde dış uyarıcıların ne kadar etkili olduğunu düşünüyorsunuz....
- ❖ Bu değişikliklerin ortaya çıkmasında *dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların sizde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların* ne kadar etkili olduğunu düşünüyorsunuz....

- Grup üyelerine sunulan bu bilgilerin ışığı altında kendilerinin yaşamış oldukları ve birinci oturumda öfke duygusu uyandıran senaryo kayıt formuna kaydetmiş oldukları yaşantılarını değerlendirmeleri ve kendilerinin yaşamış oldukları öfke duygularının genellikle hangi sınıfa girdiğini belirlemeleri istenir.

2. Çatışmanın doğasını anlamak (Değerlerimiz ve Biz)

- Öfke duygusunun ortaya çıkmasında, bireyler arasında yaşanan çatışmaların önemini ortaya koymak için, çatışmanın ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığını içeren açıklamalar grup üyeleriyle paylaşılır.

Bu bölümde yer alan, çatışma ile ilgili açıklamalar ve uygulamalar Öner'den özetlenerek alınmıştır.

Açıklama

“Çatışma nedir; Çatışma bir ya da birden çok kişinin herhangi bir konu üzerinde anlaşamadığı zaman yaşanan durumdur. Çatışma, insanların gereksinimleri, dürtüleri, istekleri birbiriyle ters düştüğü zaman yaşanan durum” olarak ifade edilebilir.

Daha sonra grup lideri üyelere ;

“Doğada insan gereksinimlerini karşılamak üzere var olan kaynaklar sınırlıdır. Bu sınırlı kaynaklar zaman, para ve mal olarak sıralanabilir. Var olan sınırlı kaynaklarla insanların karşılamak zorunda olduğu gereksinimleri ise sınırsızdır. Bu gereksinimleri ise Ait olma, güç elde etme, özgürlük ve eğlenme biçiminde sıralayabiliriz (İlerleyen oturumlarda gereksinimler ayrıntılı bir biçimde ele alınacaktır). İnsanlar doğada var olan sınırlı kaynaklarla sınırsız olan bu gereksinimlerini karşılamak zorundadırlar. İnsanlar gereksinimlerini karşılarken dikkate almaları gereken önemli bir faktör daha vardır. Bu da bireylerin sahip oldukları **Farklı Değerleridir**. Bireylerin sahip olduğu farklı değerler ise onların inançları, öncelikleri ve ilkelerinden oluşmaktadır” biçiminde bir özet bilgiyi sunduktan sonra aşağıda yer alan açıklamayı yöneltir.

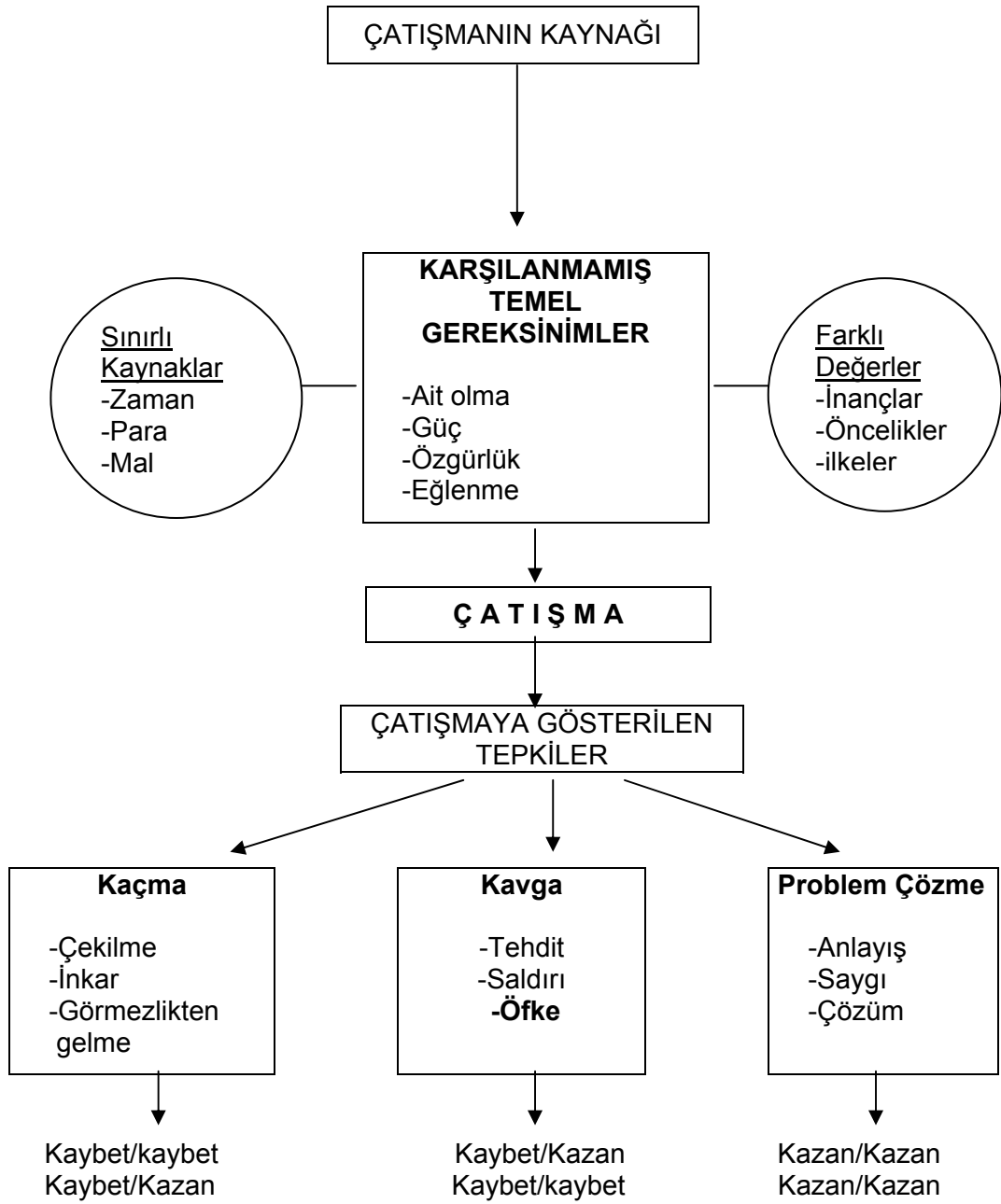
Çatışmanın Özü

“Bir çatışmanın nasıl çözülebileceğinin anlaşılması, çatışmanın kaynağının saptanması ile başlar. İnsanlar arasında yaşanan çatışmaların büyük bölümünde ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi temel gereksinimleri karşılayabilme çabası yer almaktadır. (İlerleyen oturumlarda gereksinimler ayrıntılı bir biçimde ele alınacaktır) Sınırlı kaynaklarla gereksinimlerin karşılanmaya çalışılması bireyler arasında çatışmalara neden olmaktadır. Bu tür çatışmalarda bireyler **yarışmacı bir yaklaşım içerisinde olma yerine işbirliği içerisinde** olmak bireylerin çıkarınadır. Bunun için çatışma içerisinde olanların birbirlerinin gereksinimlerini fark ederek belirlemesi ve ona göre davranması gerekmektedir.

Çatışmalarda değerlerin rolü büyüktür. Bu tür değer çatışmasının temelinde psikolojik gereksinimler vardır. Bu gereksinimler çatışan tarafların çıkarlarının çerçevesini oluşturur. Farklı değerlerden ortaya çıkan çatışmaların çözümünde de yine tarafların birbirlerinin **çatışan değerlerinin altında yatan çıkarları bulmaya çalışmaları** çözümü kolaylaştıracaktır. “

Yukarıda yer alan açıklamaları aşağıdaki şema üzerinde grup lideri gruba açıklar. Şema yansıtılır ve grup lideri açıklamalarına devam eder.

Şekil 1
Çatışma Şeması



Şekil Öner (1999) dan alınmıştır

- Şimdi öfke yaşantımızı düşünerek hangi gereksinimimizin ve değerlerimizin bu yaşantımızda rol oynadığını bulmaya ilişkin bir çalışma yapalım. Bu yaşantımızın sonucunun da, kazanan ve kaybeden açısından değerlendirelim. Bunun için aşağıda yer alan iki çalışma yaprağını doldurmamız gerekmektedir.

❖ Öfke yaşantınızı düşündüğünüzde karşınızdaki bireyle **hangi gereksinimlerinizin ve değerlerinizin çakıştığını** bularak yazar mısınız? Sonuç olarak ta kaybeden ve kazananı belirleyiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

- Tüm bu açılamalardan ve çalışma yaprağının doldurulmasından sonra üyelerle değerleri üzerinde bir çalışma gerçekleştirilir. Çalışma için hazırlanan basılı materyal üyelere dağıtılır ve uygulama başlatılır.

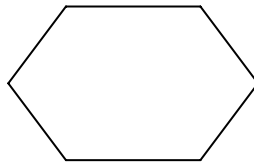
Uygulama

Değerlere ilişkin bu uygulama, çoğu zaman çatışmalara neden olan değerlerin tekrar gözden geçirilmesi, hangi değerlerin ne kadar önemli olduğunun ortaya konulması, hangi değerlerimizin vazgeçilebilir olduğu, hangilerinin vazgeçilemez olduğunu fark etmek amacıyla uygulanmıştır.

DEĞERLERİNİZ PARLASIN

Bu uygulama Öner 'den alınmıştır.

- ❖ Sahip olduğunuz değerlerinizi, doğru ya da yanlışlarınızı nereden aldınız?
- ❖ Onları özgürce mi seçtiniz?
- ❖ Onlara samimiyetle mi bağlısınız?
- ❖ Sahip olduğunuz altı değeri aşağıdaki altıgenin yanındaki çizgilere yazınız. Daha sonra bu değerlerin üç tanesini seçin ve bu değerlere ilişkin altı soruya cevap veriniz.



- ❖ Daha güçlü bir biçimde sahip olduğunuz ilk üç değeri sıralayınız. Örneğin; sahip olduğunuz bu değer nedeniyle diğer değerlerinizle çatışma yaşıyor ve bu değerimize çok güçlü bir biçimde bağlı olabilirsiniz (Dürüstlük, iyilikseverlik, adaletlilik vb.)

1.
2.
3.

- ❖ Bu değerlerle ilgili olarak aşağıdaki altı soruyu EVET / HAYIR biçiminde yanıtlayın. Bu yanıtlar size, her bir değerimize nasıl sahip olduğunuzu ve o değer ne derece size ait olduğunu görmenize yardımcı olacaktır.
- ❖ Eğer bu değerlerden birine HAYIR yanıtı verdiyseniz neden bu yanıtı verdiğinizi araştırın ve bu yanıtı nasıl EVET'e çevirebileceğinizi düşünün.
- ❖ Her değere ilişkin soruları yanıtlarken kendinize " Bu değere nasıl sahip oldum?" sorusunu sorun.

1. Bu değeri farklı kaç değer arasından seçtim?
2. Şu an içselleştirdiğiniz ve sahip çıktığınız bir değeri daha önce öğrenmiş olduğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?
3. Bu değere sahip olmakla gurur duyuyor musunuz?
4. Bu değer diğer değerlerinizden daha önce geldiğini açıkça söyleyebilir misiniz?
5. Bu değerlerle ilgili herhangi bir şey yaptınız mı?
6. Bu değerimizi gözden geçirdiğinizde gerçekten sizin için çok önemli olduğunu gördünüz mü?

Daha sonra üyelere aşağıda yer alan sorular yöneltilir (Efron 1997 den alınmıştır)

Öfkeli olduğunuzda sizin önemli olan değerlerinizden hangilerine ne derece uyum gösterdiğiniz dikkat edin. Öfke anında bu değerlerinizi göz ardı ederek sadece üstün gelmeye mi odaklanıyorsunuz? Soruları yöneltilerek grup üyelerinin düşünceleri sağlanır.

3. Öfkeyi ortaya çıkaran nedenlerle ilgili bilgi sahibi olma

- Grup lideri tarafından grup üyelerine aşağıda yer alan açıklama sunulur.

Açıklama:

Yaşamakta olduğumuz bu grup sürecinde, üzerinde çalıştığımız temel konu olan öfkeyle ilgili kuramsal bilgileri kavramak bu duygumuzu kontrol altına almamızı kolaylaştıracaktır. Bu süreçte neye karşı savaşım içerisinde olduğumuzu bilmemiz önemlidir. Öfkenin nasıl ortaya çıktığını bilmek kadar, onu ortaya çıkaran nedenleri bilmekte büyük bir önem taşır. Bu nedenle, öfkenin nasıl ortaya çıktığını yukarıda incelemiştik, şimdi ise öfkeyi ortaya çıkaran nedenleri inceleyeceğiz.

Öfkeyi ortaya çıkaran nedenlere ilişkin olarak yapılmış olan bir sınıflama aşağıda sunulmuştur.

1.Kayıplar: bireyin sevdiği bir yakınının ölümü, fiziksel bozukluklardan dolayı ortaya çıkan çeşitli kayıplar, bireyin işini kaybetmesi gibi kayıp durumları bireyde, acı, üzüntü ve yas duygularının yaşanmasına yol açar. Bir kayıp durumu karşısında bireylerin yaşadıkları birincil duygular vardır. Bu birincil duyguların sonucu olarak bireylerde genellikle öfke duygusu ortaya çıkabilir. Fakat bir kayıp durumuyla karşı karşıya kalan bireyin yaşayacağı diğer duyguların olduğu gibi göstereceği başka birçok davranışın da bulunduğu unutulmamalıdır.

2.Tehditler-korkular: bireyin etkisinde kaldığı yasadışı olaylar, saldırıya uğraması, savaş ortamında yer alması ya da uzun süre işsiz kalması... gibi bireyde kaygı, korku ve güvensizlik yaratan durumların bir sonucu olarak öfke duygusu yaşanabilir. Fakat her zaman bu durumları yaşayan bireylerde öfke duygusunun ortaya çıkması görülmeyebilir.

3.Engellenme: bireyin gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularının sonucu olarak öfke duygusu ortaya çıkabilir.

4.Reddedilme: Öfke, bireyin başka biri tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı incinme, çöküntü ve değersizlik ve hayal kırıklığı duygularının sonucu olarak ta ortaya çıkabilir .

5. Hata yapma korkusu-Kişilik değerinin düşeceği korkusu
Genellikle birey başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği inancına sahiptir. Bu düşünce biçimi bireylerde öfkeyi ortaya çıkaran bir etmen olarak değerlendirilebilir. Bireyin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kendi mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin, öfkenin bilişsel alt yapısını oluşturduğu ileri sürülmektedir

6. Emir ve yaptırımlara boyun eğme zorunda kalma. Bireye istemediği bir şeyi yapması yönünde baskı ya da zor kullanılması öfkenin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

7. Varsayımsal nedenlerin ortaya çıkardığı öfke. Bu durumda bireyin karşılaştığı olayların hiç biri bireye karşı kesin ve doğrudan bir tehdit oluşturmaz, fakat birey bu durumlar karşısında doğrudan bir hedefmiş gibi tepki verebilir. Örneğin; fanatik bir taraftarın, tuttuğu takımın futbol maçını kazanmasından dolayı ateşli silahla kutlama yapması, bu fanatik taraftarı televizyonu başında izleyen birinin öfkelenmesine neden olabilir. Bu bireyin duyduğu öfkesinin nedenini, "o sırada bende o taraftarın yakınlarında bir yerde olabiliydim ve kurşunlardan biri bana isabet edebilirdi." biçiminde açıklaması. *Varsayımsal tehditlerin* ortaya çıkardığı öfke durumuna bir örnek olarak verilebilir.

4. Üyelerin nelere öfkelenediklerini, yaşamlarından örnekler vererek açıklayabilmeleri.

- Yukarıda sunulmuş olan kuramsal bilgileri göz önüne alarak grup üyelerinin nelere öfkelenedikleri üzerinde düşünmeleri istenir. Bunu için aşağıdaki yönerge grup lideri tarafından grup üyelerine aktarılır.

Uygulama

Şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturun ve **“yaşam süreci içerisinde genellikle nelere öfkelendiğinizizi?” “öfkenizi ortaya çıkaran nedenlerin ne olduğunu yukarıda sunulmuş olan kuramsal bilgileri de göz önüne alarak düşünmeye başlayalım”**... (bir süre beklenir) Daha sonra üyelerin konuşmaları ve grupla paylaşımları sağlanır. Grupta paylaşımı başlatmak ve model olmak amacıyla gerekirse grup liderinin kendisi, nelere öfkelendiğini grupla paylaşır (kısaca yazmaları istenir).

Bu amaçla ilgili olarak hazırlanmış olan çalışma yaprağı doldurulur

❖ Genellikle yaşam içerisinde öfkelendiğiniz şeyleri düşünerek **öfkenizin nedenlerini** aşağıda yer alan boşluğa yazınız

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Bu aşamada üyelerin önceki öfke yaşantılarından örnekleri düşünmelerini kolaylaştırmak amacıyla, özellikle birinci oturumda belirlemiş ve kaydetmiş oldukları “öfke yaşantısıyla ilgili sahneyi” tekrar hatırlamaları istenir. Form 3’te yer alan öfke yaşantılarının **nedenlerini** yukarıda verilen kuramsal bilgiler doğrultusunda aynı form üzerinde boş bırakılmış olan bölüme kaydetmeleri istenir. Alıştırma amacıyla üyelerin form 2 üzerine kaydetmiş oldukları yaşantıları üzerinde de aynı uygulama yapılabilir.

- Üyelerin paylaşımlarından sonra, kendi düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilgili olarak nelerin farkına vardıkları sorulur.
- Bir sonraki oturuma kadar üzerinde konuşulan konularla ilgili olarak kendilerini gözlemeleri istenir.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

3.OTURUM

Amaç;

Şimdiki davranışa odaklanma

1. Genel öfke ifade etme tarzlarını bilme.
2. Kendilerinin öfke ifade etme tarzlarını fark edebilme.

Alt Amaçlar;

1. Grup üyelerinin genel öfke ifade tarzlarını bilmesi.
2. Kendisinin (genellikle) kullandığı öfke ifade tarzını fark etme.
3. Kullanmakta olduğu öfke ifade tarzının kendisi ve dış dünya üzerindeki olumlu ve olumsuz sonuçlarını değerlendirme.
4. Sergilemekte olduğu öfke ifade tarzının değiştirilmesine gerek olup olmadığını değerlendirme.
5. Değişime karşı istekli olma.
6. Öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak, nelerin değişmesi gerektiği üzerinde düşünme ve karar verme.

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

- Etkinlikte kullanılmak üzere, her üye için en az üç adet balonun hazırlanması
- Üyelerin dolduracakları formların çoğaltılması
- Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**DİĞER İNSANLARI DEĞİŞTİREMEYİZ.
ANCAK,
KENDİMİZİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ.**

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Grup üyelerinin genel öfke ifade tarzlarını bilmesi.

Açıklama:

Bir insanın öfkelendiği halde öfkesini ifade etmemesi-ortaya koymaması olanaklı mıdır? ... öfkenin ifade edilmemesi gibi bir durum, söz konusu değildir. Öfke duygusu er ya da geç ifadesini bulan bir duygudur. Öfkenin ifadesini bulması bu duygunun doğası gereği kaçınılmaz bir durumdur. Birey, farkında olarak ya da farkında olmayarak, bu duygusunu herhangi bir biçimde ifade etmektedir. İnsanların öfkelerini nasıl ifade ettiğine yönelik bilimsel açıklamalar incelendiğinde bu duygularını üç biçimde ifade ettikleri saptanmıştır. Şimdi bu ifade tarzları açıklanacaktır.

- Grup lideri, insanların kullandıkları öfke ifade tarzları ile ilgili olarak hazırlamış olduğu kuramsal bilgiyi grup üyeleriyle paylaşır.

Açıklama:

Öfke ifade tarzları (Öfkeyi ifade etme biçimleri)

İnsanlar öfke tepkilerini farklı bir biçimde gösterebilirler. Öfkeyle ilgili bilimsel açıklamalar incelendiğinde insanların öfkelerini genellikle üç biçimde ortaya koydukları görülmektedir. Bunlar 1. öfkenin içe yönelmesi 2. öfkenin dışa yönelmesi ve 3. öfkenin kontrol edilmesi (Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) biçiminde sınıflanabilir. Şimdi bu ifade tarzlarını açıklayalım;

1. Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu insanlar, kendi içlerinde sahip oldukları kural ve ölçüler nedeniyle, yaşadıkları bu öfkelerini açıkça ifade etmelerine engel koymaktadırlar. Bu durum aslında aşırı bir öz disiplin sorununun varlığına da işaret edebilir. Çünkü ifade edilmeyen öfke ya da açığa vurulmayan öfke biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke bireyde fizyolojik etkiler ortaya çıkararak fiziksel sağlık problemlerinin doğmasına da neden olabilir. Yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları gibi. Ayrıca açığa vurulmayan öfke bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmayan bireyler için öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir.

Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Çünkü bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karşılarındaki kişinin onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları vakit, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar. Buna gereksinim duyar.

Öfkenin içe yönelmesi bireylerde stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Öfkenin içe yönelmesi ile bu rahatsızlıklar arasında bir ilişkinin olabileceğini kabul edilmektedir.

2. Öfkenin dışa yönelmesi: öfkenin dışa yöneltilmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat burada öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya salınmasıdır. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin, öfkelerini dışarıya kontrolsüz bir biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır.

Dışa yönelik öfkeye sahip bireyler enerjilerini içlerinde tutmak yerine dışarıya bırakmayı seçmektedirler. Eğer bu bireyler öfkelerini bu biçimde kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle insanlar arası ilişkilerinde zor durumlar yaşayacak, toplum ve topluluklardan dışlanma durumunda kalacaklardır. Öfkeleri dışa yönelik bireyler çoğu zaman zorbaca davranışlar sergileyerek başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranırlar.

3. Öfkenin Kontrol Edilmesi. (Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi); Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan birisidir. Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı çok ani olmakta ve ortaya çıktıktan sonrada çok kısa bir sürede şiddeti artmaktadır.

Öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin ifade edilemeyeceği anlamına gelmez. Bireyin kendisine “öfkem yasal mı?” ya da “öfkeme şu anda yer var mı ?” diye sorması, benzer bir biçimde “şu anda gerçekten susamış mıyım?”, “su içmeye şu anda gerçekten gerek var mı?” sorusuyla aynı anlama gelmektedir. “Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek bir tarzda nasıl ifade edebilirim?” Sorusunun yanıtı üzerinde düşünmek bu kontrole yardımcı olacaktır. Bu durumda bireyin öfkenin ne olduğunu anlaması ve onu nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkeyle baş etmede; öfke yaratan duruma karşı verilen tepkinin olumsuz olmasından çok olumlu olması önemli bir noktadır.

2. Grup üyelerinin, (genellikle) kendilerinin kullandıkları öfke ifade tarzını fark etmeleri

- Grup lideri üyelerin öfke ifade tarzlarını farketmelerinin neden önemli olduğunu vurgulayarak grup yaşantısı içerisinde bunu farketmelerine yardımcı olmak amacıyla aşağıda yer alan açıklamayı yapar.

Açıklama:

Öfke duygusunun bizim doğamızın bir parçası olduğunu biliyoruz. Öfke duygusunu iyi ya da kötü olarak nitelendiremeyiz. Öfke duygusunu iyi ya da kötü olarak nitelememize yol açan şey, öfkenin ortaya konuluş biçiminden kaynaklanır. Öfkeyi ortaya koyma, öfkenin nasıl ifade edildiği ya da nasıl yaşandığı anlamına gelir. Öfkenin yaşanma tarzı öfke ifade tarzı olarak isimlendirilmektedir. Eğer birey öfkesini, kendisine ve dış dünyaya zarar verecek biçimde ortaya koymakta ve yaşamakta ise bu durum öfkenin kötü olarak nitelendirilmesine yol açmaktadır. Oysa öfkenin birey tarafından, kendisine ve dış dünyaya zarar vermeden ifade edilmesinde öfke ile ilgili kötü bir nitelemenin yapılması olanaksızlaşır. Bireyin öfkeyi, kendisini ifade ederek gelişimine yardımcı bir öge olarak kullanması da olanaklıdır. Bu nedenle öfke zararlı ve kötü bir duygudur anlayışının değişerek, öfke doğru ifade edildiğinde bireyin gelişimine yardımcı olabilecek bir duygudur anlayışının benimsenmesi gerekmektedir. Bu nedenle bizimde öfkemizi nasıl ifade ettiğimiz üzerinde düşünmemiz ve öfkemizi nasıl ifade ettiğimizi fark etmemiz büyük bir önem taşımaktadır. Öfke ifade tarzımızın nasıl olduğunu fark etmeden onu değiştirmeye çalışmamız zorlaşmaktadır.

Uygulama:

Bunun için şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturalım ve öfke duygumuzu nasıl yaşadığımızı, onu nasıl ifade ettiğimizi düşünelim... Öfkemizi nasıl yaşıyoruz?... öfkelendiğimizde neler yapıyoruz?... bu duyguyu nasıl ifade ediyoruz?... kafamızın içinden hangi düşünceler geçiyor?... fizyolojik durumumuz nasıl... davranışlarımız nasıl?... Öfkelendiğinizde ne düşünürsünüz ?... Kafanızın içinden hangi düşünceler geçer?... Fizyolojik durumunuz nasıldır?...Beden duruşunuz nasıldır... Öfkenizin altında yatan gerçek duygunun ne olduğunu fark edebiliyor musunuz?... Davranışlarımız nasıldır?...

- Yukarıda yer alan açıklamaların sonunda üyelere yöneltilen soruların amacı, grup üyelerinin yaşamlarında **“öfkelerini nasıl ifade ettiklerini”** (nasıl yaşadıklarını) düşünmeleri ve grupla paylaşımlarını sağlamaktır.

Uygulama:

Yukarıda yapmış olduğumuz uygulamayla birlikte, kuramsal bilgilerde belirtilen üç ifade tarzından hangisi bizim öfke ifade tarzımıza uymaktadır. Biz genellikle öfkemizi içimize mi yöneltiyoruz?... Genellikle öfkemizi dışarıya mı yöneltiyoruz?...yoksa öfkemizi bunların dışında bir ifade biçimi olan, kontrollü bir biçimde mi ifade ediyoruz?... düşünelim... bizde öfke duygusu uyandıran sahneyi (Form3'ü) ya da diğer öfke yaşantılarımızı hatırlayalım... öfke ifade tarzımızı (öfkemizi ifade biçimimiz) hangi grupta değerlendirebilirsiniz?...

Bu amaç için hazırlanmış olan çalışma yaprağı doldurulur.

❖ Öfke ifade tarzınızı fark ettiniz mi?

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda kendi öfke ifade tarzınızı hangi grupta değerlendiriyorsunuz. Neden?

.....

3. Grup üyelerinin, öfke ifade tarzının kendisi ve dış dünya üzerindeki olumlu ve olumsuz sonuçlarını değerlendirebilmeleri.

- Grup üyelerine öfke ifade tarzı değerlendirme formu (form 4) dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak doldurmaları istenir. Bu amaçla aşağıdaki yönerge verilir.

Uygulama:

Yönerge:

Grup lideri gruba; “öfke ifade tarzımızın birçok yönden olumlu ve olumsuz olarak değerlendirilmesi olanaklıdır. Sizde öfke uyandıran sahneyi düşünerek sizlere dağıtmış olduğum öfke ifade tarzı değerlendirme formunu doldurmanız gerekmektedir. Bu formda beş kutucuk bulunmaktadır. Birinci kutucuğun içindeki ifade, öfke ifade tarzınızı olumlu olarak mı? Yoksa olumsuz olarak mı? Değerlendirdiğinizle ilgilidir....düşünün ve dikkat edin....ve formdaki ilgili boşluğu doldurarak değerlendirmenizi yapmak üzere ayrılmış olan boşluğa işaret koyunuz. Formda yer alan ikinci kutucuğun içerisinde yer alan ifade Öfkenizi ifade ettiğiniz tarzınızın sizde ortaya çıkardığı Duygu / Duyguların neler olduğuna ilişkindir. Öfke ifade tarzınızın sizde yarattığı duygusal sonuçları ilgili kutucuğa yazarak değerlendirmeniz için ayrılan yere işaret koyunuz. Aynı biçimde düşüncelerle ilgili kutucuğu da doldurduktan sonra, öfke ifade tarzınızın sizde ortaya çıkardığı fizyolojik sonuçların ne olduğunu düşünmeniz ve ilgili kutucuğa yazarak değerlendirmenizi yapmanız gerekmektedir. Öfke ifade tarzınızın ortaya çıkardığı olası fizyolojik sonuçlara, baş ağrısı, halsizlik yorgunluk, yüzünüzün kızarması, vücudunuzda ateşlenme hissi vb. gibi durumlar olabilir. En son kutucuğa ise öfke ifade tarzınızın sosyal ilişkilerinizi nasıl etkilediğine ilişkin sonuçları yazarak değerlendirmenizi yapmanız gerekmektedir.” açıklamasını yöneltir ve Form 3’ü doldurmalarını istenir.

FORM 4

(Öfke ifade tarzı değerlendirme formu)

Açıklama: Sizde öfke uyandıran duruma ilişkin olarak belirlediğiniz sahne / sahneleri (form3) düşünerek; öfkenizi ifade etme tarzınızın nasıl olduğunu ilgili boşluğa yazınız. Kutucuğun altında bulunan iki seçenekten uygun olanını işaretleyiniz.

❖ Öfkelendiğim anda ortaya koymuş olduğum, öfke ifade tarzım...

Olumlu () Olumsuz ()

❖ Öfkemi ifade ediş tarzımın bende ortaya çıkardığı Duygu / Duygular...

Olumlu () Olumsuz ()

❖ Öfkemi ifade ediş tarzımın bende ortaya çıkardığı Düşünce / Düşünceler...

Olumlu () Olumsuz ()

Öfkemi ifade ediş tarzımın bende ortaya çıkardığı fizyolojik sonuçlar...

Olumlu () Olumsuz ()

Öfkemi ifade ediş tarzımın sosyal ilişkilerimde ortaya çıkardığı sonuçlar...

Olumlu () Olumsuz ()

4. Grup üyelerinin, sergilemekte oldukları öfke ifade tarzının değiştirilmesine gerek olup olmadığını değerlendirmeleri.

- Üyelerin öfkelerini yaşama “**tarzlarını değiştirme gereksinimlerinin olup olmadığı**” tartışılır. Bu tartışma form 4 üzerine kaydettikleri bilgilerden yola çıkılarak yapılır. Değişime gereksinim duyanlar grup lideri ve diğer üyelerce desteklenerek cesaretlendirilir. Değişimin gerekliliğine dikkati çekmek amacıyla ifade tarzı etkinliği uygulanır.

Uygulama:

İfade tarzı Etkinliği

Grupta her üyeye üç adet balon dağıtılır. Aşağıda yer alan üç durumun her biri balonlarla uygulamalı olarak gerçekleştirilir.

1. Durum:

- ❖ Balon sürekli şişirmeye devam edilirse ne olur ? Balon sürekli şişirilirse belli bir noktadan sonra patlar.

Bu patlamadan en fazla zararı balonun kendisi görür. İkinci derecede zararı ise bu patlamadan etkilenen diğer şeyler zarar görür. Örn. yakında uyumakta olan bir bebek balonun patlamasıyla irkilerek uyanır, korkar ve büyük olasılıkla ağlamaya başlar. Balonun patlamasıyla serbest kalan hava, yakınında yanmakta olan bir mumun sönmesine neden olabilir. vb.

Bu durumu (bizim) / insanların yaşadıkları öfke durumuyla nasıl ilişkilendire biliriz?

- Öfke biriktirilirse ne olur ?

2.Durum:

- ❖ Balonu şişirmeye çalıştığımız halde ağız kısmını kontrol etmezsek içeriye verilen havanın tümü olduğu gibi dışarıya çıkar.

Balonun içerisindeki hava uygun olmayan bir biçimde boşaltılmasının ne gibi olumsuz sonuçları olabilir?

Bu durumu (bizim) / insanların yaşadıkları öfke durumuyla nasıl ilişkilendire biliriz?

3. Durum:

- ❖ Balonu kontrollü bir biçimde şişirip sonra tekrar havasını balonun herhangi bir yerinden değil de, uygun bir yolla-uygun bir biçimde dışarıya bırakılması balona ve çevresine herhangi bir zarar vermez.

Bu durumu (bizim) / insanların yaşadıkları öfke durumuyla nasıl ilişkilendire biliriz?

Öfkeyi kendimize ve çevremize zarar vermeden nasıl ifade edebiliriz?

Bu alıştırmamanın amacı; Öfke ve öfke ifade tarzlarının birey ve çevresi üzerinde yarattığı etkinin eğlenceli bir biçimde açıklamasını yapmaktır.

5. Grup üyelerinin değişime karşı istekli olması.

- Grup lideri grup üyelerine, öfkelerini ifade etme tarzlarını değiştirmeleri durumunda yine öfke duygularını yaşamalarının olası olduğunu fakat şimdiki ifade tarzlarından farklı sonuçlar doğurabileceğini vurgular. Öfke ifade tarzının değiştirilmesi öfkelerini yaşamayacakları anlamına gelmediği açıklanır. Öfke duygusunu kendileri ve çevreleri açısından daha işlevsel-işe yarar sonuçlar ortaya koyabilecek bir biçimde ifade edilebileceği üzerinde durulur.

Uygulama : (Bu alıştırma Öner den alınıştır)

Duygularınız sizi sürüklemesin, onlara dur diyebilmeyi öğrenin;

İçinizde yoğunlaşan sıcak havayı nasıl dışa vurabilirsiniz? Öfkeniz sizi önüne katıp sürükler mi? öfkelendiğiniz zaman duygularınızı bir anlamaya çalışınız. Kime ve nelere daha çok öfkelenirsiniz?

Unutmayın ki siz öfke duygularınızı kontrol edebilirsiniz, onların sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Öfkenizle başa çıkmada kullandığınız yöntemleri gözden geçiriniz. Eğer bu yöntemlerden memnun değilseniz nasıl değiştireceğinizi düşünün.

Balondaki zavallı Ali içinde sıcak hava dolu olan balonun havasını nasıl boşaltacağını bilmediğinden sürüklenip duruyor. Sizin aşağıda yer alan sorulara vereceğiniz yanıtlar onun inmesine yardımcı olacak. Bir dahaki sefere onun öfkesiyle daha barışçıl yollarla başa çıkmasını sağlayın.

Yanıtlarınızı aşağıda yer alan boşluğa yazınız.

1. Öfkelendiğiniz zaman nasıl tepki verirsiniz? Hap aynı yöntemleri mi kullanarak , öfkenizin tuzağına düşerek kendinizi sıkışmış hissedersiniz?
2. Öfke duygularınızı kim ya da neler ateşler?
3. Daha çok nelere öfkelenirsiniz?
4. Öfkenizi başka yöntemler kullanarak nasıl kontrol edebilirsiniz?
5. Öfkenizi başka yollarla kontrol ettiğinizde neler hissedeceğinizi düşünürsünüz?

1. _____

 2. _____

 3. _____

 4. _____

 5. _____

Balon resmi konulacak

6. Grup üyelerinin, öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak, nelerin değişmesi gerektiği üzerinde düşünceleri.

- Grup lideri üyelere "**Öfkelerini ifade etme tarzları ile ilgili olarak neleri değiştirmek istedikleri ?**" sorusunu sorar. Üyelerin öfke ifade tarzı değerlendirme formuna (form4) kaydetmiş oldukları bilgilere dayanarak neleri değiştirmek istediklerini düşünceleri istenir.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

4.OTURUM

Amaç

1. Öfke duygusunun öncüllerini fark edebilme (Üyelerin öfkeleneceklerine işaret eden ipuçlarını farketmeleri)
2. Öfke duygusuna bağlı olarak kendilerinde ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal değişimleri fark edebilme ve tanıyabilme.

Alt Amaçlar

1. Öfke öncesi duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl bir durumda olduğuna dikkatlerini yöneltmek.
2. Öfke anında kendisinde ortaya çıkan gerilim ve değişimleri fark etme.
3. Öfke sonrası kendisinde ortaya çıkan değişimleri fark etme.
4. Öfke öncesi kendisinde ortaya çıkan değişimleri farketmelerine yönelik olarak ev ödevinin verilmesi.

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
2. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**ÖFKE
GELİYORUM
DER Mİ ?**

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Üyelerin öfke öncesi duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl bir durumda olduklarına dikkatlerini yöneltmek.

- Grup lideri, **öfke öncesi**, bireylerde ortaya çıkabilecek olası değişimlerin neler olabileceği konusyla ilgili kuramsal bilgiyi grupla paylaşır. Bu amaçla üyelere aşağıdaki açıklama yöneltilir.

Açıklama:

Öfke geliyorum der mi ?

Evet öfke geliyorum der !! Fakat öfke duygusu, doğası gereği çok çabuk davranışa yansıyan bir duygudur. Bu nedenle bir çok insan öfkeleneneğini fark etmeden kendisini "öfkelerini yaşarken" bulur. Bazen öfke duygusu yaşanırken bile fark edilmez, ancak yaşandıktan sonra biz onun sonuçlarını fark ederiz. Bireyde öfkelenmeden önce mutlaka fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak bazı değişimler ortaya çıkar. Bireyde ortaya çıkan bu değişimler öfke öncesi duruma özgü değişimlerdir. Bu değişimleri öfke öncesi uyarımlar olarak adlandırırız.

Öfke kontrolüne yönelik olarak yapılan bu grup sürecinde, öncelikli olarak biz, öfke yaratan uyarımları algılama ve tanıma üzerinde yoğunlaşacağız. Bu durum, öfkenin kontrol edilmesi için büyük önem taşımaktadır. Grup sürecinde öfke öncesinde ortaya çıkan bu uyarıcı ipuçları ortaya konularak, bunların birey tarafından tanınması ve etkisiz hale getirilmesi gerekmektedir. Bizler bu uyarıcıların kendimiz üzerinde yarattığı etkileri kontrol altına alarak ya da etkisiz bırakarak öfkenin kontrol edilmesinde önemli bir adım atmış olacağız.

Uygulama 1

(Karşımızdakinin öfkelenmekte olduğunu fark etme)

Grup üyelerinden ikiserli olarak eşleşmeleri istenir. Çiftler kendi aralarında birbirlerine öfkelenmekte olduklarını sözel ve sözel olmayan mesajlarını kullanarak fark ettirmeye çalışırlar. Birinci aşamada çiftlerden biri öfkelenmekte olan bireyi (olabildiğince kendisi olarak, gerçek yaşamda olduğu biçimiyle) oynarken diğer eş onu dikkatlice izler ve öfkelenmekte olduğu yönünde sözel ve sözel olmayan mesajları (ses tonu, yüzünün rengi, nefes alışverişi, beden duruşu, yüzün kızarması ya da renginin atması-solması- ve ellerin yumruk yapılması gibi

değişmeler vb.) fark etmeye çalışır. Daha sonra fark ettiği bu mesajları karşısındakine iletir. Eşler rol değiştirerek uygulamayı devam ettirirler. Bu uygulamayla bireyler kendileri ile ilgili geri iletim almaları amaçlanmaktadır. Uygulama sonunda tüm üyelerin katılımıyla aşağıda yer alan sorular üzerinde durulur.

- ❖ Karşımızdaki bireyin öfkelenmekte olduğunu nereden anladım ?
- ❖ Hangi mesajları öfkelenmekte olduğuna işaret etmekteydi?
- ❖ Ben de öfkelenmek üzereyken bu tür mesajlar veriyor muyum?
- ❖ Bu mesajlar dışarıdan fark edildiğine göre öfkelenmekte olan bireyin kendisi bunu fark etmekte midir? Ya da edebilir mi ?
- ❖ Bireyin kendisinde bu ip uçlarını fark etmesi bireye ne sağlar?
- ❖ Bu ip uçları kontrol edilebilir mi?
- ❖ Bu ipuçlarını fark etmek ve kontrol etmek öfkenin denetim altına alınmasına katkı sağlar mı?

Bu soruların yanıtları kaydedilir. Kaydedilen bu ipuçlarını her üye eşine ifade eder ve ayrıca yazılı olarak verir. Kendisinin öfkelenmesine ilişkin olarak eş tarafından fark edilen bu ipuçlarını kendisinin de okuyarak farkındalığının artması sağlanır. Böylece eşler kendilerine ilişkin önemli bir geri iletim almış olurlar.

Uygulama 2

Simdi bizde öfke yaratan sahneyi tekrar düşünelim. Gerekirse hatırlamak amacıyla form 3'e bakabilirsiniz Bu sahnede öfkemizi ortaya koymadan önce duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl bir durumda olduğumuza dikkat edelim... Rahat edebileceğimiz bir biçimde oturalım ve bizde öfke yaratan durumu hayal etmeye başlayalım...

Birinci oturumda belirlemiş olduğumuz sahneyi düşünelim... gözlerinizi kapatmanız sahnenin gözünüzde canlanmasına yardımcı olacaktır... hatırlayın...hayal edin... henüz öfke duygunuzu ortaya koymamışsınız.... öfke öncesindesiniz.... neredesiniz?... nasıl bir ortamdasınız?... ortamda sizi rahatsız eden herhangi bir şey var mı?...hayal edin... hatırlayın... fark edin... yanınızda kimler var?... ne yapıyorsunuz?... öfke öncesindesiniz.... henüz öfke duygunuzu ortaya koymamışsınız... yapmakta olduğunuz şeyle ilgili olarak neler hissediyorsunuz?.... hayal edin... hatırlayın... fark edin... aklınızdan neler geçiyor?... hatırlayın?... aklınızdan geçen şeyler sizi rahatsız ediyor mu?...hatırlayın... fark edin... nasıl bir duygu durumu içerisindeyiz?... henüz öfke duygunuzu ortaya koymamışsınız.... öfke öncesindesiniz.... vücudunuz nasıl... fiziksel olarak herhangi bir rahatsızlık hissediyor musunuz... hatırlayınhayal edin... fark edin...

- Grup lideri üyelere **öfke öncesinde ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyiz?** Sorusunu yöneltir ve üzerinde düşüncelerini ister. Daha sonra bu değişimleri form 5'e kaydetmelerini ister.

3. Üyelerin öfke anında kendilerinde ortaya çıkan gerilim ve değişimleri farketmeleri.

- Üyelerin **öfke anında** kendilerinde ortaya çıkan değişimleri farketmelerini sağlamak amacıyla, birinci alt amaç kapsamında yer alan 2. uygulama öfke anına uyarlanmış biçimiyle tekrar uygulanır.
- Öfke anında üyelerin kendilerinde ortaya çıkan bu değişimleri form 5 üzerine kaydetmeleri istenir.
- Grup lideri üyelere **öfke anında ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyiz?** Sorusunu yöneltir ve üzerinde düşünmelerini ister.

4. Üyelerin öfke sonrası kendilerinde ortaya çıkan değişimleri farketmeleri.

- Üyelerin **öfke sonrasında** kendilerinde ortaya çıkan değişimleri farketmelerini sağlamak amacıyla, birinci alt amaç kapsamında yer alan 2. uygulama öfke anına uyarlanmış biçimiyle tekrar uygulanır.
- Öfke yaşantıları sonrasında üyelerin kendilerinde ortaya çıkan değişiklikleri form 5 üzerine kaydetmelerini ister.
- Grup lideri üyelere **öfke sonrasında ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyiz?** Sorusunu yöneltir ve üzerinde düşünmelerini ister.

4. Üyelerin öfke öncesi kendilerinde ortaya çıkan değişimleri farketmelerine yönelik olarak ev ödevinin verilmesi.

- Öfke duygusuna bağlı olarak üyelerin kendilerinde, öfke öncesinde, öfke anında ve öfke sonrasında ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal değişiklikleri düşünmeleri farketmeleri ve bu değişiklikleri hazırlanmış olan form 5 (öfke öncesi, öfke anı ve öfke sonrası değişiklikleri kayıt formu) üzerine kaydetmeleri istenir. Oturum süresince kaydedememiş olan üyelere bu ev ödevi olarak verilir.

FORM 5**Şimdiki Davranışa İlişkin Öfke Öncesi, Öfke Anı Ve Öfke Sonrası****Değişiklikleri Kayıt Formu**

Açıklama: Sizde öfke uyandıran duruma ilişkin olarak belirlediğiniz sahne / sahneleri düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Örn. kaslarım gergin, nefes alış verişim hızlandı, kafamın içi karışık, yüzümde kızarma var, rengim atmış, kafamın içinde bir basınç var, kalbimin çarpması hızlanıyor, ağzım kurudu, kendimi üzgün hissediyorum, kendimi aşağılanmış hissediyorum, aklımdan her şeyi atıp kırmak geçiyor, kafamın içi karmakarışık vb. gibi ifadelerle ilgili boşluğa kaydediniz.

Öfke Öncesi:

Fizyolojik / fiziksel durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

.....

Duygusal durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

.....

Ne yapıyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

Aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?

.....

.....

.....

.....

Öfke öncesinde ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyim? Evet() Hayır ()**Öfke Anı:**

Fizyolojik / fiziksel durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

.....

Duygusal durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

.....

Ne yapıyorsunuz?

.....

.....

.....

Aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?

.....

.....

.....

Öfke anında ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyim? Evet() Hayır ()

Öfke Sonrası:

Fizyolojik / fiziksel durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

Duygusal durumunuz nasıl?

.....

.....

.....

Ne yapıyorsunuz?

.....

.....

.....

Aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?

.....

.....

.....

Öfke sonrasında ortaya çıkan bütün bu değişimleri kontrol edebilir miyim? Evet() Hayır ()

- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

5. OTURUM

Amaç

1. Seçim Kuramı'nın temel felsefesini (varsayımını) kavrayabilme.
2. Seçim kuramıyla ilgili temel kavramları bilme.

Alt Amaçlar

1. Seçim kuramına göre davranışın nedenlerini kavrama ve (öfke) yaşantısından örnekler verme.
2. Temel gereksinimleri kavrama. (öfke) yaşantısından örnekler verme.
1. Kalite dünyası ve içsel resim kavramlarını bilme, (öfke) yaşantısından örnekler verme.
2. Toplam davranışın ne olduğunu ve öğelerini bilme, (öfke) yaşantısından örnekler verme.
3. Gerçeklik kavramını bilme, kendi (öfke) yaşantısından örnekler verme.
4. Sorumlu davranışın ne olduğunu kavrama (öfke) yaşantısından örnekler verme.

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
2. Üyelere dağıtılacak olan formların çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**KONTROL KİMDE?
DEĞİŞİM İÇİN SEÇİMİ KİM YAPACAK?**

**KONTROL BENDE,
O HALDE DEĞİŞİM İÇİN
DAHA İYİ BİR SEÇİM YAPABİLİRİM**

Sürecin işleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Seçim Kuramına göre davranışın nedenlerini kavrayabilme, (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

- Seçim kuramının dayandığı temel varsayımlar grup lideri tarafından gruba açıklanır. Davranışlarının nedenlerini kavrayabilme ve öfke yaşantılarından örnekler verebilmelerine yardımcı olabilmek amacıyla grup lideri aşağıda yer alan kuramsal bilgiyi sunar.

Açıklama:

Seçim kuramının temel varsayımına göre; bireyin yaptıkları üzerinde kontrol her zaman bireyin kendisindedir. Seçim kuramı, kontrol konusunda **“Biz daima yaptıklarımız üzerinde bir kontrole sahibiz” der. Her bir davranışımız yapmış olduğumuz bir seçimin sonucudur. Bu seçimleri ise kendimiz yaparız. Birçok seçenek arasından seçim yapma özgürlüğüne sahibiz.**

Seçim kuramına göre birey, kendi düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının sorumlusudur. Çünkü onları seçen bireyin kendisidir.

Bu kurama göre, dünya bize olumsuzluklar için de olumluluklar için de fırsatlar sunar. Biz kendi seçimimizi bunlar içinden yaparız.

Seçim kuramına göre, biz sadece kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz. Diğer insanların davranışlarını değiştirmeye çalışmak sonuçsuz kalacaktır. Örneğin, evde telefonun çaldığını varsayalım. Telefonun zil sesi bize bir şey yaptırma gücüne sahip değildir. Zil sesi sadece bir bilgidir. Telefona cevap verme yada vermeme seçimini biz yaparız. Aslında dış dünyadan aldıklarımız ki onlara biz anlam veririz, bunların tümü bilgidir. Bu bilgiler kendi kendilerine bize bir şey yaptırılmazlar. Eğer bir şey yapıyorsak bunu biz istediğimiz için yaparız. Çünkü o anda yapmamız gerekenler arasından bize en doyurucu geleni seçme hakkımız bulunmaktadır ve seçimimizi biz yaparız.

Seçim kuramı davranışı içsel dünyamızın **gereksinimlerini!** (bu gereksinimlerin neler olduğu ileride açıklanacaktır) gidermeye yönelik girişimler olarak tanımlar. Bu nedenle davranışlarımız bilinçsiz ve amaçsız yapılan hareketler değildir. Aksine birey davranışlarını bilinçli bir biçimde ve isteyerek yapar.

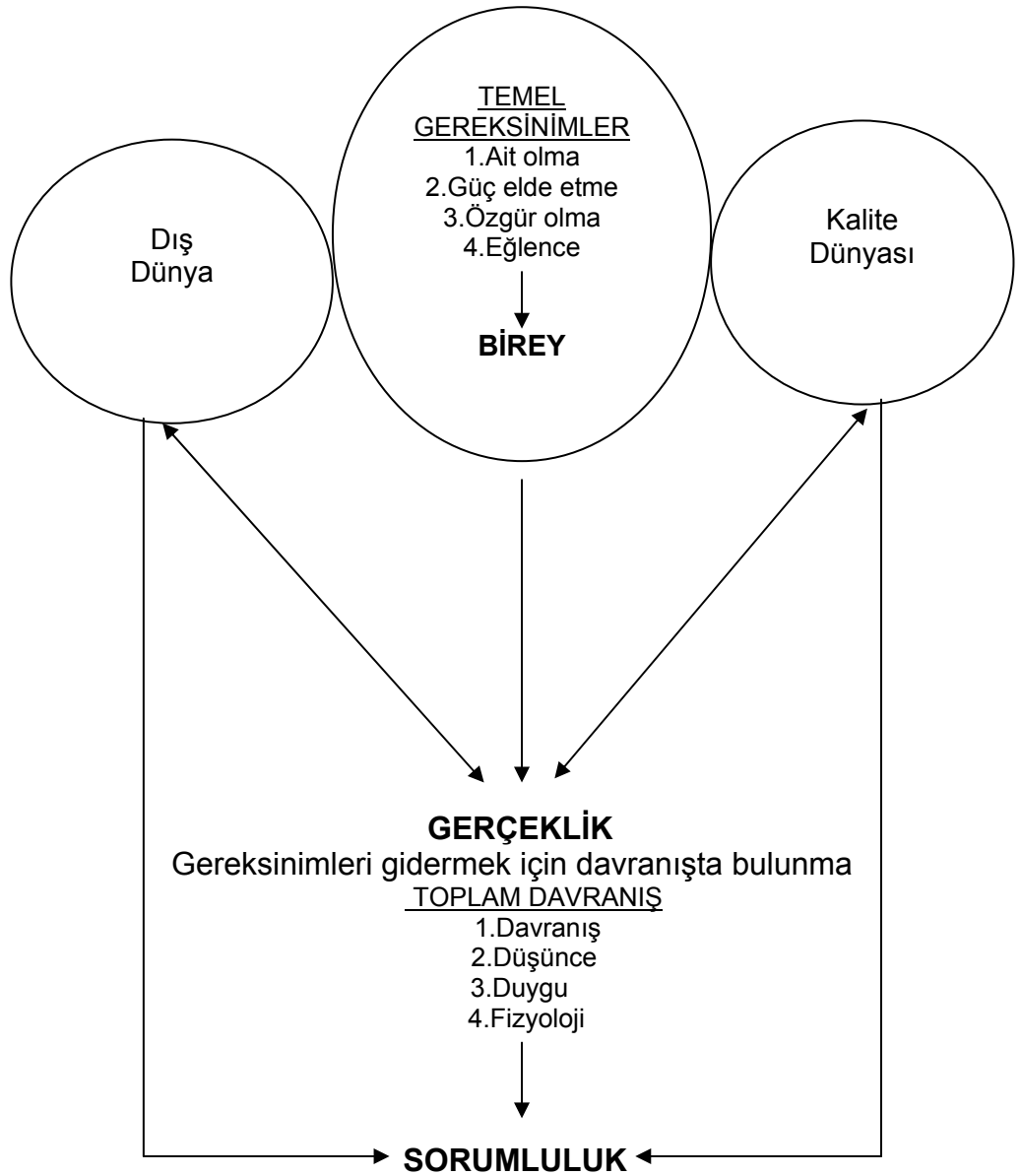
Bireyin tüm davranışları, sürekli olarak ne istediğiyle (kafasındaki resimle), ne olduğu (dış dünyada gördüğü durum) arasındaki farkı azaltma girişimleridir.

Her bireyin kendine özgü bir gereksinim (gereksinimlerimizin neler olduğu ileride açıklanacaktır) giderme biçimi vardır. Sabah kalktığınızda kendinizi mutsuz hissettiğinizde şundan emin olabilirsiniz ki, biraz sonra açıklayacağımız, dört temel gereksinimden bir ya da daha fazlası istediğiniz ölçüde karşılanmamıştır. Örneğin, Tatile gitmek için hazırlanıyorsunuz fakat o gün arabanızın anahtarı kayboluyor. Öfkeleniyorsunuz çünkü onu bulana kadar bir yere ayrılamazsınız, özgürlük gereksiniminizin karşılanması tehlikededir. Piknik yapmak üzere hazırlandınız fakat o gün yağmur yağmaya başlıyor. Üzülyorsunuz ya da öfkeleniyorsunuz. Neden bu duyguları yaşadığınızı merak etmenize gerek yok. Çünkü, Eğlenme gereksiniminiz engellenmiştir yaşamakta olduğunuz hayal kırıklığı bunun göstergesidir.

Doğduğumuzda emme, yutma ve diğer bazı fizyolojik davranışların dışında davranış sistemimiz hemen hemen boş bir biçimde dünyaya geliriz. Fakat doğumdan hemen sonra birçok karmaşık davranışı öğrenmeye başlarız. Yaş ilerledikçe birey, öğrenilen bu davranışlardan, gereksinimlerini en iyi karşıladığına inandığı davranışları seçer ve davranışları arasına katar .

- Grup liderinin açıklamaları şekil 2 tepegözle yansıtılarak bu şekil üzerinden devam eder.

Şekil 2
Seçim Kuramına Göre Davranışın Açıklanması



2. Temel gereksinimleri kavrayabilme. (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

- Seçim kuramına göre **davranışın altında yatan temel gereksinimlerin neler olduğu** açıklanır. Bu amaçla aşağıda yer alan kuramsal bilgi grup üyeleriyle paylaşılır.

Açıklama:

Yukarıda seçim kuramına göre davranışlarımızın temelinde yatan şeyin temel gereksinimlerimizi karşılama çabamız olduğu açıklanmıştı. Bizim tüm davranışlarımız, sürekli olarak ne istediğimizle (kafamızdaki resimle), gerçeğin ne olduğu (dış dünyada gördüğü durum) arasındaki farkı azaltma girişimlerimizden oluşmaktadır. Kafamızdaki resimle gerçek arasındaki farkın fazla olması gereksinimlerimizin karşılanamadığı anlamına gelmektedir. Davranışlarımız bu farkı azaltma girişimleridir. Yani aşağıda açıklanacak olan temel gereksinimlerimizi karşılama çabalarımızdır. Bu gereksinimlerin karşılanması bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar. Bireyin kendisini kötü hissetmesi, doyumayı çok istediğimiz bir gereksinimin doyurulmamasından ya da doyurulmasındaki başarısızlıktan kaynaklanır. Bu durumda birey acı çeker, çünkü gereksinimlerini karşılamada başarısız olmuştur.

Şimdi davranışlarımızın altında yatan bu temel gereksinimlerin ne olduğuna bakalım.

Seçim kuramına göre davranışlarımızın altında, doyurulması gereken dört gereksinim bulunmaktadır. Davranışlarımızın altında yatan bu dört temel psikolojik gereksinim insanın genetik yapısı içerisinde yer almaktadır. Bu temel gereksinimler şunlardır; (1). Güç elde etme gereksinimi, (2). Özgürlük gereksinimi, (3). Ait olma gereksinimi ve (4). Eğlence gereksinimidir.

Temel Psikolojik Gereksinimler

1. *Ait olma gereksinimi (Sevme-sevilme, işbirliği paylaşma ve değerli olma)*. Bütün insanlar başkalarıyla birlikte olma gereksinimi ile doğarlar. Bu gereksinim insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Başkalarıyla birlikte olmak sevgiyi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsan tüm yaşamı boyunca sevme ve sevilme gereksinimi içerisinde. Sağlık ve mutluluğumuz bunu yapabilme yeteneğimize bağlıdır.

Seçim kuramı ve Gerçeklik terapisi insan doğasını açıklarken ait olma gereksiniminin üç farklı formunun olduğu üzerinde durmaktadır. Bu formlar; a) Bir topluluğa yada bir gruba ait olma, b) Bir aileye ait olma, c) Bir iş yada meslek üyesi olma, biçiminde sıralanabilir.

Birey bu gereksinimlerini karşılayabilmek için sosyal yada siyasal gruplara, kulüplere yada çeşitli etkinlik gruplarına ve arkadaş gruplarına katılmaktadır. Bireylerin yaşamlarında bir iş yada mesleğe ait olmak istemelerinin öncelikle bu gereksinimi doyurma yönündeki çabalarının bir sonucudur.

- Yaşantılardan örnekler verilerek ait olma gereksinimiyle bağlantısı ortaya konur. Bu amaçla aşağıdaki çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Ait Olma gereksiniminizin** karşılamasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

2. Güç elde etme gereksinimi. Bu gereksinim bireyin sık sık çevresindeki insanlarla yarışma durumu içerisinde olması biçiminde kendisini göstermektedir. Fakat bu gereksinimin ortaya çıkarak doyuma ulaştırılması için, her zaman bireyin çevresindeki bireylerle yarışma içinde olması gibi bir zorunluluk söz konusu olmayabilir. Örneğin yüzme bilmeyen birinin yüzmeyi öğrenmesi , spor yapması, kendine göre bazı planlar yaparak uygulamaya sokması ve benzeri gibi davranışlar onun bu gereksinimini kendi başına doyurması anlamına gelmektedir. Bu gereksinimin sorumlu davranışlar sergilenerek doyurulması bizim benlik değerimizin yükselmesine neden olmaktadır.

- Yaşantılardan örnekler verilerek güç elde etme gereksinimiyle bağlantısı ortaya konur. Bu amaçla aşağıdaki çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Güç elde etme gereksiniminizin** karşılamasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

3. *Özgür olma gereksinimi.* İçsel özgür olma gereksinimi, insanı yaşamı boyunca devamlı seçimler yapmak zorunda bırakan ve bu seçimleri sayesinde de devamlı olarak konumunu değiştiren bir varlık olma durumuna getirmektedir.

Seçim kuramına göre bu gereksinimimizde kalıtımsaldır. Doğarken böyle bir yönergeyle birlikte doğarız. Kendi yaşantımıza vermek istediğimiz yön için bir tehdit ögesi olarak kullandıklarında, başkalarının gücü bizi endişeye düşürür. Tehdit altında olduğumuzu algıladığımızda ise ilk endişemiz özgürlüğümüz olur. “Sizin yaşamımı istediğiniz biçimde yaşamam için beni zorlama gereksiniminiz, benimse yaşamımda bu zorlamaya izin vermeme gereksinimim vardır.” Bu dengeyi ifade eden, şu altın kuraldır; **“sana yapılmasını istemediğini sen de başkasına yapma.”**

Özgürlüğümüzü kaybettiğimizde insanı insan yapan özelliklerimizden birini kaybetmiş oluruz. Yani yaratıcılığımızı yapıcı biçimde kullanma yeteneğimizi kaybederiz. Gereksinimlerimizi başkalarınıninkiyle çatışmayacak biçimde giderme özgürlüğüne ne kadar sahipsek, yaratıcılığımızı da o kadar kullanabiliriz. Kendilerini özgür hisseden bireyler asla bencil davranmazlar.

- Yaşantılardan örnekler verilerek özgürlük gereksinimiyle bağlantısı ortaya konur. Bu amaçla aşağıdaki çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Özgürlük gereksiniminizin** karşılamasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

.....

.....

.....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

4. *Eğlence gereksinimi.* İnsanlar arası ilişkilerde, birbirimizle iyi geçinmek çok büyük bir çaba ister. Bütün başarılı ve uzun dönemli ilişkilerin temelinde yatan, gülme ve öğrenmedir. Eğlence doyuma ulaştırılması en kolay gereksinimlerden biridir. Eğlenmek için yapılabilecek pek çok şey vardır ve bu gereksinimi karşılarken insanların karşısına pek fazla bir engel de çıkmaz.

İnsanı, herhangi bir yaratık olmaktan çıkartıp insan yapan şeyin, onun gülebileme yeteneğine sahip olmasıdır. İnsan üzerine düşünen filozoflar da, insanın eğlenebilmek yeteneği konusunda benzer görüşler ileri sürmektedirler.

- Yaşantılardan örnekler verilerek eğlence gereksinimiyle bağlantısı ortaya konur. Bu amaçla aşağıdaki çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Eğlence gereksiniminizin** karşılamasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

3. Kalite dünyası ve içsel resmin ne olduğunu kavrayabilme, (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

Açıklama:

Kalite Dünyası: Bu küçük çok özel kişisel dünya yaşamımızın özünü oluşturur. Çünkü orada gereksinimlerimizin giderilmesine yönelik insanlar, maddeler ve inançlar vardır. Doğuştan itibaren gereksinimlerimizi en iyi biçimde nasıl doyurabileceğimizi düşünürüz. Buradan elde ettiğimiz bilgileri belleğimizin bir köşesine kaydederek bir kalite dünyası oluştururuz. Bu süreç yaşamımızla uyumlu olarak gelişmeye devam eder. Oluşturduğumuz bu dünyada beynimizde sakladığımız en iyi resimlere yer veririz. Bu resimler özellikle bizim hoşlandığımız özellikle de ortaya koymak istediğimiz resimlerdir. Buraya kendimizde dahil olmak üzere çok önemli insanların resimlerini koyarız. Çünkü gereksinimlerimizi diğer insanlar olmadan gidermemiz olanaksızdır.

Kalite kavramı en yalın ve sade anlatımıyla, dört temel gereksinimden birini ya da daha fazlasını sürekli karşılamamızı sağlayan her şeydir. Bireyin temel gereksinimlerini en iyi bir biçimde karşılayan şeylerin oluşturduğu bir dünyadır.

Kalite dünyamıza uygun olan her şey bize kendimizi iyi hissettirir. Doğumdan kısa bir süre sonrasında başlayarak yaptıklarımızı, özellikle bize kendimizi iyi hissettirenleri, anımsama yetisi kazanırız. Böylece bu zevkli anılardan bir kalite dünyası oluştururuz ki bu anı dünyası, yaşamımızın en önemli yönü durumuna gelir.

Kalite dünyası, çoğumuz için resimlerden/imgelerden oluşur ve bu resimler yaşamımızda en çok hoşlandığımız şeyleri simgeler. Her birey için aynı olan temel gereksinimlerden farklı olarak , bu özel dünya bireye özgüdür. Her hangi iki birey aynı yaşamı yaşamadığından dolayı burada aynı imgelere sahip olamaz. Buna kalite dünyası denir çünkü gerçek dünyada çok iyi hissetmemize yol açan insanların, nesnelere ve olguların en iyi ve en kaliteli imgeleri burada yer alır. Birey tüm yaşamı boyunca burada yer alan imgelerin peşinde koşar.

İçsel Resimler: İnsanlar büyürken ve yetişirken, evde, çevrede, okulda, televizyonda gördükleri birçok davranışı öğrenirler. Öğrendikleri bu davranışları davranışsal sistemleri içine alırlar. **Bu davranışların davranışsal sistem içine alınıp alınmamasına karar verirken de söz konusu davranışın gereksinimlerimizi karşılamadaki yeterliliği ön plana çıkmaktadır.** Eğer gereksinimlerin doyurulmasına katkı sağlıyorsa bu davranış davranışsal sistemimiz içerisine alınır. Eğer sağlamıyorsa davranışsal sistem içine alınmaz.

Kalite dünyasındaki resimler gereksinimi giderdiği sürece içeride tutulur. Gereksinimlere göre yeni resimler ekleneceği gibi eski resimlerden bazıları da çıkartılır ya da kısmen değiştirilir.

- Seçim kuramının temel kavramlarından olan **kalite dünyası, içsel resimler ve resim albümü** kavramları grup lideri tarafından ek örnekler verilerek açıklanır.
- Açıklanan bu kavramlara üyelerinde yaşantılarından örnekler vermeleri istenir. Öfke yaşantısıyla bu kavramların ilişkilendirilmesi yapılır.

❖ Size **kendinizi iyi hissettiren** bir yaşantınızı, arkadaşınızı, bir davranışı ya da bir nesneyi aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

Neden bu duyguyu yaşamış olabilirsiniz;.....

.....

4. Toplam davranışın ne olduğunu ve öğelerini bilme, (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

- **Toplam davranışın** ne olduğu grup lideri tarafından açıklanır. Örnekler verilir, grup üyelerinden örnekler istenir. Öfke yaşantısıyla ilişkilendirilir.

Açıklama:

Seçim kuramının önemli kavramlarından biride toplam davranış kavramıdır. Birey herhangi bir resmin doyumuna yönelik istekte bulunuyorsa, dış çevre ve içsel dünyayı bir arada değerlendirmek zorundadır. Dış çevremizde ne olup bittiğini beş duyu organı yardımıyla algılarız. Bunlar tatma, koklama, görme, işitme ve dokunma duyularıdır. İçsel dünyamızda neler olup bittiğini ise

içsel duyular ve beden bize bildirdiği işaretler yardımıyla algılarız. Bu içsel uyarıcılar bize aç olduğumuzu, yorgun olduğumuzu, acı çektiğimizi, öfkeli olduğumuzu ya da depresif duygulara sahip olduğumuzu bildirerek içsel dünyamızla ilgili bilgiler verirler. Yaşadıklarımızın ya da yaptıklarımızın dört bileşeni vardır. Bir davranış değerlendirilirken bu dört bileşeni birlikte almalı gerekir. Bunlara, davranışın bileşenleri ya da toplam davranış adı verilmektedir.

Toplam Davranışın Bileşenleri.

1. *Davranış* : (yapılan davranış) Yürümek ve konuşmak gibi bedenimizin bir bölümü ya da tümünü kullanarak istemli bir biçimde yaptıklarımızı ifade eder.

2. *Düşünmek*: İsteğimiz çerçevesinde ortaya çıkan düşünceler ya da rüya gibi isteğimiz dışında oluşan düşünceleri ifade eder.

3. *Hissetmek*: Öfke ya da sevinç gibi hoş giden ya da gitmeyen birçok duyguyu üretebilme yeteneğimiz bulunmaktadır. Bu duyguları düşüncelerimiz ve davranışlarımızla başlatırız.

4. *Fizyoloji*: Herhangi bir durum karşısında terlemek ya da yumruk sıkılmak gibi istemli ya da istem dışı olarak vücut mekanizmalarının harekete geçirilmesini içerir.

Birey eğer bir davranışını değiştirmek istiyorsa o davranışın yapma(davranış) ve düşünme bileşenlerini kontrol edilmesi gerekmektedir.

Değişim Davranış ve düşünmeyi kontrol etmeyle başlar. Toplam davranışı bir otomobile benzetecek olursak, davranış ve düşüncelerimiz bu otomobilin ön tekerleklerini duygu ve fizyoloji ise arka tekerleklerini oluşturur. Otomobilin gideceği yönü belirleyen ve değiştiren ön tekerlekleridir. Bu nedenle toplam davranışta değişimi başlatmak için davranış ve düşünce boyutu üzerinde yoğunlaşmamız gerekir.

Otomobil Resmi Konulacak Toplam Davranış İçin

- Üyelerin, öfke yaşantılarını düşünerek, toplam davranış açısından değerlendirmeleri sağlanır. Bu amaçla aşağıda yer alan çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Öfkelendiğiniz bir yaşantınızı hatırlayınız**, bu yaşantınıza ait toplam davranışın bileşenlerini bularak aşağıda yer alan boşluklara kaydedin.

Davranış;

.....

Düşünce;

.....

Duygu;

.....

Fizyoloji;

.....

5. Gerçeklik kavramını bilme, (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

- **Gerçeklik kavramının** ne olduğu açıklanır. Örnekler verilerek, grup üyelerinden örnekler istenir. Öfke yaşantısıyla ilişkilendirilir

Açıklama:

Gerçeklik: Dış dünyanın reddedilmeden içsel gereksinimlerinde kabul edilerek bu gereksinimlerin karşılanmasıdır. Gerçeklik dış dünya ve içsel gereksinimlerinden oluşur. Dış dünya göz ardı edilerek yapılan seçimler bireyin gereksinimlerini karşılamasında başarısızlığa yol açacaktır. Yine aynı biçimde bireyin içsel gereksinimlerini göz ardı ederek yapacağı seçimlerde gerçeklikten uzak seçimler olacaktır. Gerçeklikten uzak bir seçim ise bireyin gereksinimlerini karşılamada başarısız olmasına yol açacaktır.

Bir seçimin bireyin gereksinimlerini başarılı bir biçimde karşılamasına yol açabilmesi için, iç gereksinimlerin ve dış dünyanın gerçeklerinin dikkate alınarak yapılması gerekir.

Seçim kuramında, bireylerin gereksinimlerini sağlıklı bir biçimde karşılayabilmeleri için gerçekle yüz yüze gelmeleri amaçlanır. Seçim kuramı, bireyleri, dış dünyanın gerçeklerini de göz önüne alarak, gereksinimlerini karşılamaya yöneltir.

- Grup lideri tarafından Üyelerden, öfke yaşantılarını gerçeklik açısından değerlendirmesinin yapılması istenir. Bu amaçla aşağıda yer alan çalışma yaprağı doldurulur.

❖ **Öfkelendiğiniz bir yaşantınızı hatırlayınız**, bu yaşantınızı **gerçeklik** açısından değerlendiriniz.

- Ne yapmak istiyordunuz?.....
- Yapmak istediğiniz şey sizin hangi gereksiniminizi karşılayacaktı?.....
- Yapmak istediğiniz şey için dış koşullar nasıldı?.....
- Sonuçta ne oldu.....
- Başka bir seçenek var mıydı?

6. Sorumlu davranışın ne olduğunu kavrayabilme (öfke) yaşantısından örnekler verebilme.

- **Sorumluluk ve sorumlu davranış** kavramlarının ne olduğu açıklanır. Öfke yaşantısıyla ilişkilendirilir. Öfke yaşantılarının bu kavram bağlamında değerlendirmeleri istenir.

Açıklama:

Sorumluluk: Bireyin yapmış olduğu seçimlerin kendisi tarafından yapılmış seçimler olduğunun bilincine varmasıdır. Bu bilinçle birey yapmış olduğu seçimlerin ve dolayısıyla davranışlarının tek sorumlusudur. Sorumluluk bireyin yapmış olduğu seçimlerin sonuçlarından kendisinin sorumlu olduğunu kabul ederek ortaya çıkan sonuçları da kabullenerek bunlara katlanması anlamına gelir.

Sorumluluk bireyin bir gereksinimini başkalarının gereksinimlerini karşılamasına engel olmadan karşılaması anlamına gelir. **Seçme özgürlüğünü yasalara karşı gelerek ve diğer bireylere zarar verecek bir tarzda kullanan birey, bu seçiminin sonuçlarına katlanmayı kabul etmiş olsa dahi sorumlu bir birey olarak adlandırılmaz.**

Sorumlu birey kendisini iyi ve değerli hissettirecek şeyleri yapan bireydir. Sorumlu birey kendi benlik değeri kadar karşısındakinin de değerli olduğunu bilen bireydir. Davranışlarını bu ölçütü göz önüne alarak ortaya koyar. Örneğin, sorumlu diye adlandırılan böyle bir erkeğe aşık olduğunu, onu sevdiğini söyleyen bir kız olduğunu varsayalım. Bu bireyden beklenen ya bu duygulara karşılık vererek onun duygularını paylaşmak ya da onun bu sevgisinin değerli olduğunu da göz önüne alarak bunun olmayacağını bildirmektir. Eğer bu birey kızın duygularından yararlanarak, cinselliği ön plana çıkarıp kızın duygularına değer vermezse o birey sorumsuz biri olarak adlandırılır. Sorumlu birey hem kendine

hem de karşısındakine saygısı olandır. Sorumluluk çocukluktan itibaren evde, aile içerisinde ve okullarda kazandırılır. Sorumluluğun kazandırılması geç yaşlara kadar ertelenirse ruh sağlığı bozukluklarının ortaya çıkması kaçınılmaz olur.

- Bu oturumda üyelerin öfke yaşantılarına ilişkin olarak verecekleri örnekler form 3'e kaydetmiş oldukları öfke yaşantısıyla ilgili olabileceği gibi farklı öfke yaşantılarını da içerebilir. Öfke yaşantılarını sorumluluk açısından değerlendirmek amacıyla aşağıda yer alan çalışma yaprağını doldurmaları istenir.

❖ **Öfkelendiğiniz bir yaşantınızı hatırlayınız, bu yaşantınızı sorumluluk açısından değerlendiriniz.**

- Ne yapmak istiyordunuz?.....
.....
- Yapmak istediğiniz şey sizin hangi gereksiniminizi karşılayacaktı?.....
- Yapmak istediğiniz şey için dış koşullar nasıldı?.....
.....
- Sonuçta ne oldu?.....
- Sonuçtan kim sorumlu?.....
- Başka bir seçenek var mıydı?
- Secimi Kim yaptı?.....

- Gerçeklik terapisinde Davranışın değerlendirilmesi önemli bir aşama olduğundan dolayı üyelerin öfke davranışlarını değerlendirmeleri ile ilgili olarak form 6 (seçim değerlendirme formu) doldurulur. Formu doldururken form 3'e kaydedilmiş olan bilgiler dikkate alınır.

FORM 6

(Seçim değerlendirme formu)

(Bu form Seçim Kuramı öğretildikten sonra doldurulur)

Açıklama: Sizde öfke uyandıran duruma ilişkin olarak belirlediğiniz sahne / sahneleri düşünerek; öfkenizi ifade etme tarzınıza ilişkin olarak yapmış olduğunuz **seçimleri** ilgili boşluğa yazınız. Boşluğun altında bulunan iki seçenekten uygun olanını işaretleyiniz.

Öfkelendiğiniz anda **seçmiş olduğum** öfke ifade tarzım...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olumlu () Olumsuz ()

Yapmış olduğum seçimin bende ortaya çıkardığı fizyolojik sonuçlar...

.....

.....

.....

.....

Olumlu () Olumsuz ()

Yapmış olduğum seçimin bende ortaya çıkardığı Duygu / Duygular...

.....

.....

.....

.....

Olumlu () Olumsuz ()

Yapmış olduğum seçimin bende ortaya çıkardığı Düşünce / Düşünceler...

.....

.....

.....

.....

Olumlu () Olumsuz ()

Yapmış olduğum seçimin sosyal ilişkilerimde ortaya çıkardığı sonuçlar...

.....

.....

.....

.....

Olumlu () Olumsuz ()

- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

6.OTURUM

Amaç

(Ger. Ter 3. basamağı. Davranışın değerlendirilmesi.)

1. Yapılan seçimin gerçekçi olup olmadığını değerlendirebilme.
2. Öfkenin seçim kuramı açısından değerlendirmesini (Analizini) yapabilme.

Alt Amaçlar

- 1.Öfkenin,bireyin kendisinde hangi gereksinimin karşılanmasının engellenmesi sonucunda ortaya çıktığını farketme.
2. Bu gereksinime yönelik içsel resmi fark etme ve irdeleme.
3. Başka bir seçim yapılmanın olanaklı olduğunu kavrayarak, Gerçekçi (gereksinimlerini sorumlu bir biçimde karşılayacak) alternatifler üretme.

Süre; 150 dakika

Ön hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
2. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**YAPTIĞIMIZ BİR SEÇİM, DİĞER SEÇENEKLER ARASINDAN
SEÇİLMİŞ DEMEKTİR.**

GÜNÜN SÖZÜ

**GEREKSİNİMLERİMİZİ, SORUMLU VE GERÇEKÇİ BİR BİÇİMDE
GİDERME ÖZGÜRLÜĞÜNE NE KADAR SAHİPSEK,
YARATICILIĞIMIZI DA O KADAR KULLANABİLİRİZ**

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
 - Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
 - Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.
- 1. Öfkenin, bireyin kendisinde, hangi gereksinimin karşılanmasının, engellenmesi sonucunda ortaya çıktığını kavrayabilme.**
- Grup lideri üyelere temel gereksinimler ve öfke ile ilgili olarak hazırlanmış olduğu kuramsal bilgiyi paylaşır.

Açıklama:

Seçim Kuramı ve Öfke

İnsanın doğduğunda yapabildikleri, yalnızca ağlamak, meme emmek, kol ve bacaklarını sallamak gibi basit davranışlardır. Bireyin bu ilk davranışları olan, ağlama ve huysuzluk, öfkenin ilk ifadeleridir. Bu onların çevresindekileri kendileriyle ilgilenmeye zorlama çabalarıdır. Pek çok anne çocuğunun bu isteklerine karşılık vermeyi seçer. Bu ilgi olmazsa çok geçmeden yeni doğmuş olan bebek ölür. Bu ilk ağlamalar bireyin yaşamını sürdürmesine ilişkin genetik bir gereksinimi doyurma girişimleridir. İşte bunlar bireyin yaşamı boyunca süren, başkalarını kontrol altına alma çabalarının ilk örnekleridir. Çocuklukta işe yarayan bu kontrol davranışları zaman geçtikçe ve çocuk büyüdükçe artık işe yaramaz hale gelebilir.

Yeni doğan bir bebek kızdığında ve bunu ağlayarak yansıttığında dış dünyada ona karşı bir şeylerin değiştiğini fark eder ve bu durum doğal olarak onun henüz yeni oluşmaya başlayan resim albümüne bu davranışa ait bir şeyleri yerleştirir. Bebek öfkesini ifade etmeden önce rahatsız bir durumdadır. Kafasında var olan rahatlığın resmine ulaşmak istemektedir. Öfkesini ifade ettikten sonra resimler arasında güçlü bir fark olduğunu hisseder. Öfkesini ifade etmek yaşamakta olduğu rahatsızlık veren durumdan, dış dünyayı değiştirerek, kurtulmuş ve kendi kafasındaki rahat dünya resmine ulaşmıştır.

Öfkelenmek doğuştan getirilen bir özelliktir ve bireyin yaşamda kalmasına yol açar. Emme, yutma ve göz kırpmaya davranışları da doğuştan getirilen davranışlardır ve yaşam için kaçınılmazdırlar. Aynı biçimde öfkelenme toplam davranışını sergilemeksizin herhangi bir bebeğin yaşamda kalma şansı olamaz. Birey olgunlaştıkça dünyayı etkileyecek çok sayıda davranış, düşünce ve duygu geliştirir. Fakat bunların tümünü başlangıçta sadece öfke ile gerçekleştirir.

Öfkeden, rahatsız olduğumuz bir durumdan daha rahat bir duruma geçmek için faydalanırız fakat öfkelenmenin çoğu zaman işleri yoluna koymaktan çok onların çığırından çıkmasına yol açacağı da bilinmelidir. Yetişkinler öfkelenildiğinde işlerin yoluna girmesi için öfkeyi kullanmak yerine daha faydalı olabilecek yolları kullanmalıdırlar. Bu da yaratıcılığı gerektirir.

Seçim kuramına göre, öfke yaşam sürecinde önemli bir yere sahiptir. Öfke duygusunun kendisinin değil bu duygunun ifade ediş tarzının üzerinde durulması gerekir. Konuyla ilgili çalışmalar ve kuramsal bilgilerden elde edilenler doğrultusunda, her bireyin bir öfke ifade tarzının olduğu söylenebilir. Artık bireylerin öfkelerini ifade edip etmemelerinin gerekliliğini tartışmak yerine, öfkelerini nasıl ifade edeceklerinin tartışılması gerekmektedir. Bireylerin öfkelerini ifade ediş tarzlarının, kendileri ve çevreleri üzerinde oluşturduğu etkiler tartışılmalıdır.

Kişilerarası çatışmaların kaynağında bireylerin karşılanmamış temel gereksinimleri bulunmaktadır. Bireyler, bu gereksinimlerini karşılama yönünde yaptıkları, başarısız seçimlerin dışında, daha başka alternatiflerinin de olduğunu bilmeye gereksinimleri vardır. Çünkü bireyin hali hazırdaki seçimi onun gerçekçi bir seçim yapmadığına işaret etmektedir (Öner).

Seçim kuramına göre davranışın açıklanması şematik olarak aşağıdaki biçimde özetlenebilir.

(Beşinci oturumda verilmiş olan şekil 2 konularak ve açıklamalar bu şekil üzerinden yapılır)

❖ Öfke yaşantınızı düşünerek, bu yaşantınızın hangi aşamasında, **dört gereksinimden** hangisinin engellendiğini aşağıya yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Üyelerin engellenmiş olan gereksinime yönelik içsel resmi fark etmesi ve değerlendirmesi.

- Üyelerin öfke yaşantılarına ait içsel resimlerini farketmeleri amacıyla aşağıdaki açıklama yapılarak form 7'yi doldurmaları istenir.

Yönerge:

Öfkelendiğimizde neyin engellendiğini ve öfkemizin asıl amacının ne olduğunu fark etmek öfkemizin kontrol edilmesinde büyük bir öneme sahiptir. Bu bakımdan sizde öfke uyandıran sahneyi ve sahne öncesini bir kez daha düşünmemiz gerekmektedir. Şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturun ve ilk oturumda, hayal ederek kaydettiğimiz öfke yaratan sahneyi tekrar hayal etmeye başlayınız.....(Grup lideri form 7 da yer alan soruları grup üyelerine yöneltir.... her bir soru yöneltildikten sonra bir süre bekler)... şimdi öfke yaratan duruma ilişkin

olarak bazı soruların bulunduğu bir form dağıtacağım. (Form 7 üyelere dağıtılır). Bu formda gerekli boşlukları doldurmanızı istiyorum. Formu doldururken geçmiş oturumlarda yazmış olduğunuz notlarınıza bakabilirsiniz. Grup liderinden yardım isteyebilirsiniz.

Form 7

Öfke Yaşantısına Ait İçsel Resmi Fark Etme

- I. Öfkelendiğimde;
Ne istiyorum? Yapmak istediğim şey ne? Olmasını istediğim şey ne?(içsel resim)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- II. Öfkelendiğimde;
Ne Yapıyorum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- III. Gerçekten ne istiyordum? Gerçekte olmasını istediğim şey neydi? Olmasını istediğim şey benim hangi gereksinimin karşılanmasına yönelikti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- IV. Sonuç; Sonuçta ne oldu? Hangi gereksinimimin karşılanması engellendi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Üyelerden, öfke yaşantılarına ait içsel resimlerini ve öfke yaşantılarına ait içsel resmin ortaya çıkardığı sonucun gerçeklik ve sorumlu davranış açısından değerlendirilmesini yapmaları istenir. Bu amaçla üyelere form 8 dağıtılır ve doldurmaları için gerekli açıklamalar yapılır.

Form 8

Öfkeye ait içsel Resmin ve Sonucun (Şimdiki Davranışın) Gerçeklik ve Sorumluluk açısından değerlendirilmesi

(Form 7 da yer alan sorulara vermiş olduğunuz yanıtlarınızı göz önüne alarak doldurunuz.)

Öfkelendiğimde;

1.1. Yapmak istediğim şey ya da Olmasını istediğim şey **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Öfkelendiğimde;

1.2. Ne Yapıyorum? Ortaya koymuş olduğum davranış ya da yaptıklarım **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3. Gerçekten ne istiyordum? Gerçekte olmasını istediğim şey **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.4. Sonuç; Sonuçta olanlar **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

----- O -----

Öfkelendiğimde;

2.1. Yapmak istediğim şey ya da Olmasını istediğim şey **sorumluluk kavramı** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Öfkelendiğimde;

2.2. Ne Yapıyorum? Ortaya koymuş olduğum davranış **sorumlu davranış** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.3. Gerçekten ne istiyordum? Gerçekte olmasını istediğim şey **sorumluluk kavramı** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.4. Sonuç; Sonuçta olanlar **sorumluluk kavramı** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

- Üyelerin form 8'e kaydetmiş oldukları bilgiler tartışılır ve yazdıkları irdelenerek grubun diğer üyeleri ve grup lideri tarafından pekiştirilir.

3. Başka bir seçim yapılmanın olanaklı olduğunu kavrayarak, Gerçekçi (gereksinimlerini sorumlu bir biçimde karşılayacak) alternatifler üretebilme.

- Üyeler form 8'e kaydetmiş oldukları bilgiler çerçevesinde yapacakları değerlendirmelerden sonra bir değişimin gerekli olup olmadığını daha açık bir biçimde görmüş olacaklardır. Bu aşamadan sonra bu değişimi pekiştirmek amacıyla form 9'u doldurmaları istenir.

Form 9

Değişimin gerekliliğini fark etme ve kayıt formu

Bu formu doldururken öfke duygusu uyandıran senaryonuzu hatırlayınız ve yanıtlarınızı bu yaşantınıza göre veriniz.

1. Ortaya çıkan bu sonuç / sonuçlar benim istediğim sonuç/sonuçlar mı?

Evet () Hayır ()

2. Sonucun / sonuçların Nasıl olmasını isterdim?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. İstediğim sonucu / sonuçları elde etmek için nelerin değişmesi gerekiyor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. İstediğim sonuca / sonuçlara ulaşabilmek için yeni ve gerçekçi bir seçim yapmalı mıyım?

Evet () Hayır ()

- Form 9 doldurulduktan sonra, değerlendirilerek bu bilgiler doğrultusunda üyelerin **seçenekler üretmelerinin gerektiği vurgulanır**. Grup üyelerinin Alternatif öfke ifade tarzı üretmeden önce öfke yaşantılarına ait İçsel Resmi yeniden oluşturmanın önemi vurgulanır. Bu amaçla aşağıda yer alan çalışma yaprağı doldurulur. Daha sonra form 10 dağıtılarak doldurmaları istenir.

- ❖ Öfkeli olduğundan yakınan bir arkadaşınıza yardımcı olmak amacıyla ona öfkesini kontrol etmede yardımcı olacak alternatifler önerdiğiniz varsayalım. Bu alternatifler neler olurdu.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yaratıcı Seçenekler Üretme konusunda öneriler: (Öner'den alınmıştır)

- ❖ Olabildiğince seçenek üretin, üretebildiğiniz seçeneklerin çokluğuyla bağlantılı olarak seçim yapma olanağınız artmış olur.
- ❖ Seçenek üretmek, keşfetmekle bunları yargılamayı birbirinden ayırın. Önce seçenekleri üretip sonra değerlendirmelisiniz.
- ❖ Sorun olarak gördüğünüz noktalarla ilgili olarak olabildiğince fazla bilgi toplamalısınız.
- ❖ Soruna çok çeşitli açılardan bakın ve yeniden formüle edin. Sorunu yeniden formüle etmek sizi yeni çözümlere götürür.
- ❖ Soruna taraf olanların her birinin çıkarlarını nasıl koruyabilirsiniz, bunu araştırın. Birleşen noktaları çoğaltın.
- ❖ Kolay karar verme yolları bulun.
- ❖ Ata bir engel atlatmak istiyorsanız engeli fazla yükseltmeyin, kolay ve uygulanabilir çözümlere odaklaşın. Uygulamakta zorlanacağınız kararları alırken bir kere daha düşünün.
- ❖ Soruna taraf olanların her biri ne kazanıyor ne kaybediyor. Ortak kazançlar ve noktalar nasıl çoğaltılabilir.
- ❖ Sizin için daha az öncelik taşıyan konular soruna taraf olan diğeri için daha çok öncelik taşıyorsa siz vazgeçebilirsiniz.
- ❖ Soruna taraf olanların daha önce istediklerinin yerini alabilecek ve her iki tarafın da doyum sağlayabileceği yeni farklı seçenekler yaratın.
- ❖ Değişmek önemli bir karardır. Genellikle karşımızdakinin değişmesini isteriz ancak unutmamalıyız ki kendi davranışlarımızı değiştirmek daha kolaydır.
- ❖ Biz değişmeden hep çevremizdekiler bizim isteklerimiz doğrultusunda değişebilseydiler yaşam daha kolay ve güzel olurdu. Ama gerçekte böyle olmuyor. Yalnızca kendi davranışlarımız üzerinde kontrolümüz var. Diğer insanların davranışlarını kontrol edemeyiz ve değiştirmelerine karar veremeyiz.

DİKKAT: Form 10 yukarıda verilen öneriler dikkate alınarak doldurulmalıdır.

Form 10
İçsel resme ilişkin
Alternatifler Üretme ve Kayıt Formu
(Yeni içsel resim)

Bu formu, olmasını istediğiniz, yeni öfke yaşantınızı dikkate alarak doldurunuz. Formu doldururken Form 7 de yer alan yanıtlarınıza bakmanız size yardımcı olacaktır.

I. Öfkelendiğimde;

Ne istiyorum? Yapmak istediğim şey ne? Olmasını istediğim şey ne?(içsel resim)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II. Öfkelendiğimde;

Ne Yapıyorum? Ortaya koyacağım davranış ne olacak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gerçekten ne istiyorum? Gerçekte olmasını istediğim şey nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sonuç; nasıl bir sonuç ortaya çıkacak? Sonuçta ne olacak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

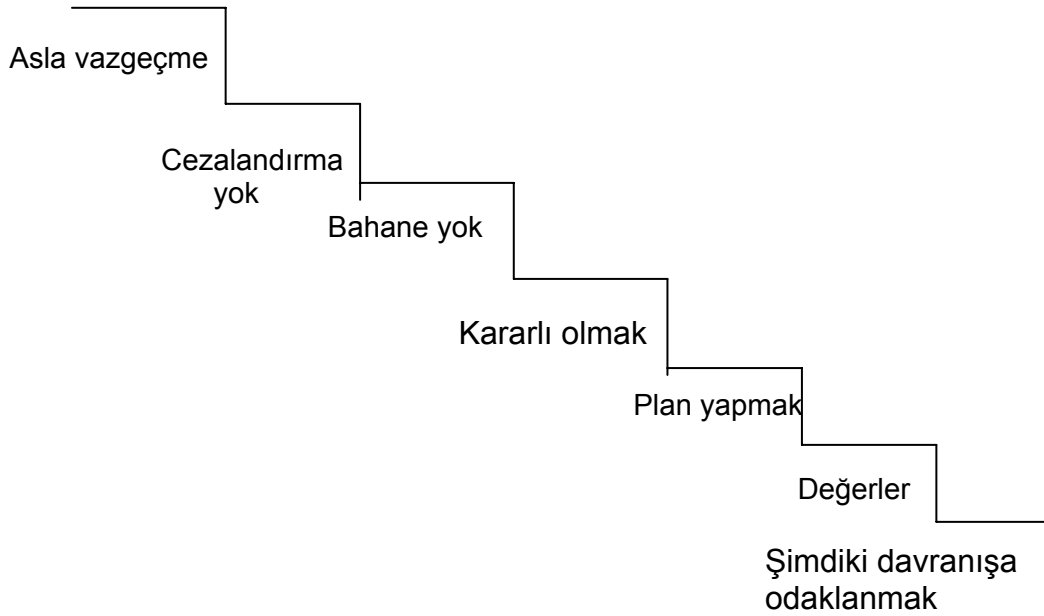
.....

.....

- Alternatif öfke yaşantısına ilişkin içsel resmin fark edilmesinden sonra, Öfkeye ait bu içsel Resmin ve Sonucun Gerçeklik ve Sorumlu Davranış açısından değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla üyelere aşağıda yer alan yönerge verilir ve form 11'i doldurmaları istenir.

Yönerge:

Şimdiye kadar kullanmış olduğumuz öfke ifade tarzımıza ilişkin olarak alternatifler üreteceğiz. Üreteceğimiz bu alternatifler içsel resmimize göre beliren gereksinimimizi gerçekçi ve sorumlu bir biçimde karşılayacak alternatifler olmalıdır. Belirlemiş olduğumuz bu alternatifler öfkemizi gerçekçi ve sorumlu bir biçimde yeniden kontrollü bir biçimde ortaya koyacağımız tarzda olmalıdır. Bu süreçte belirlediğimiz alternatifler bir şeyleri **durdurmaya** ilişkin olmaktan çok bir şeyleri **yapmaya** yönelik olmalıdır. Onun için **“bir dahaki sefere yapmayacaklarım”** değil **“bir dahaki sefere yapacaklarım”** üzerine yönelmelidir. Bu plana yapabileceğinizden başlamak başarımızı artıracaktır. Unutmayın ki %95 başarı bekleniyor. Plana yazdıklarımıza ilişkin uygulamada **bahane ve mazeret üretmeyeceğiz**. Uygulanamayan planlar için **ceza verilmeyecektir**. Fakat planların uygulanmasından da **asla ve asla vazgeçilmeyecektir**. Unutmayın !!! Bu aslında bir **yapma** planıdır. **Bu planın %95 uygulanma ve başarı olasılığı olmalıdır**. Şimdi plan üzerinde çalışacağız. Bunun için bir süre düşünmemiz gerekebilir. (düşünmek için belirli bir süre verilecektir.) Bu düşünme sürecinde ürettiğiniz alternatifleri sizlere dağıtacağım formlara a kaydetmeniz gerekmektedir (form 11 üyelere dağıtılır).



Fitzpatrick (2000) den uyarlanarak alınmıştır.

Form 11
Alternatiflerin
(içsel resme ilişkin)
Gerçeklik ve Sorumluluk
Açısından Değerlendirmesi

Bu formu doldururken Form 10 da yer alan sorulara vermiş olduğunuz yanıtlarınızı dikkate alınız

Öfkelendiğimde;

1. Yapmak istediğim şey ya da Olmasını istediğim şey **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

1.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

.....

.....

.....

Öfkelendiğimde;

2. Ne Yapıyorum? Ortaya koyacağım davranış **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

2.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

.....

.....

.....

3. Gerçekten ne istiyorum? Gerçekte olmasını istediğim şey **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

.....

.....

.....

3.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

.....

.....

.....

4. Sonuç; Sonuçta olacaklar **gerçeklik** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

4.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

----- O -----

Öfkelendiğimde;

1. Yapmak istediğim şey ya da Olmasını istediğim şey **sorumlu davranış** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

1.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

Öfkelendiğimde;

2. Ne Yapıyorum? Ortaya koyacağım davranış **sorumlu davranış** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

2.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

3. Gerçekten ne istiyorum? Gerçekte olmasını istediğim şey **sorumlu davranış** açısından nasıl değerlendirilir?

.....

3.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

4. Sonuç; Sonuçta olacaklar **sorumlu davranış** açısından nasıl değerlendirilir?

4.1. Değerlendirme sonucu olumsuzsa yeni alternatif seçiminizi aşağıdaki boşluğa yazınız.

- Forma kaydetmiş oldukları davranışa ilişkin olarak yapmış oldukları **seçimlerinin gerçeklik ve sorumluluk açısından değerlendirilmesi yapılır**. Bunun için grup lideri üyelere formu doldurmadan önce gerçeklik ve sorumluluk kavramlarını tekrar açıklar.

Uygulama

Üyelerin öfkelerine ilişkin olarak yapmış oldukları alternatif seçimlerine ilişkin bir senaryo yazmaları istenir. Bu senaryo birinci oturumda öfke yaratan duruma ilişkin sahne belirleme etkinliği göz önüne alınarak gerçekleştirilecektir. Alternatif seçimlerinin bir imajını oluşturmak amacıyla bu uygulamanın yapılması önemlidir. Üyelere “belirlemiş olduğunuz bu alternatifler çerçevesinde öfkenizi yeniden yaşayarak ifade tarzınızı, yaşadığınız duyguları, fizyolojik değişimleri, düşünceleri hayal ederek gözünüzde canlandırarak ve sonuçta tüm bu yaşantılarınızı kaydedeceksiniz” ifadesi yönlendirilir.

*** Rol oynama yoluyla bireyin öfke anında nasıl seçim yaptığı ve yaptığı bu seçimin onun gereksinimini karşılayıp karşılamadığı, seçiminin sorumluluğunu üstlenip üstlenmediği ve sonuçta ortaya koyduğu davranışın sorumlu bir davranış olup olmadığı tartışılabilir.

- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

7. OTURUM

Amaç

1. Öfke duygusunun öncüllerini kontrol etme çalışmaları.(Üyelerin öfkeleneciklerine işaret eden ipuçlarını kontrol edebilmeleri.)

* Gevşemeyi otomatik hale getirmek ve öfke ipuçlarının kontrol edilmesini seçim kuramıyla gerçekleştirebilmek. Örn. “ o bölgeye dikkat etmek ve o bölgeyi gergin tutmayı ya da gevşetmeyi seçmek vb.”

Alt Amaçlar

1. Nefes düzenleme alıştırmalarını kullanma
2. Derin gevşeme alıştırmalarını kullanma
3. İmgelemi kullanma
4. Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolünü değerlendirme.

Süre; 150 dakika

Ön hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
2. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

***ÖFKE DUYGUSUNA İLİŞKİN, YAPTIĞIMIZ SEÇİMLER
BİZİ ÇÖZÜME Mİ, ÇÖZÜMSÜZLÜĞE Mİ,
GÖTÜRMEKTEDİR.***

GÜNÜN SÖZÜ

***HER ZAMAN, SEÇEBİLECEĞİM BAŞKA BİR SEÇENEK
VARDIR !***

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.
- Dördüncü oturumda doldurulmuş olan form 5 (şimdiki davranışa ilişkin öfke öncesi-anı ve sonrası değişiklik kayıt formu) tekrar çıkartılarak okunması ve kaydettiklerinin hatırlanması istenir. (Süreç bu formda kaydedilenler paralelinde devam ettirilir.)
- Üyelerin bir önceki oturumda belirlemiş oldukları alternatif seçimlerini, değerlendirerek, son biçimini verdikten sonra. Bu alternatiflerin yaşama geçirilmesinde kullanabilecekleri becerilerin kazandırılması aşamasına geçilir.

1. Nefes düzenleme alıştırmalarını kullanabilme

- Öfke öncesi ve öfke anında ***bireyin fizyolojisinde, duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında ortaya çıkan değişiklikleri*** kontrol altına almada nefes düzenleme alıştırmalarının önemi vurgulanır ve nefes düzenleme alıştırmalarının nasıl yapılacağı açıklanır. Bireye nefes düzenleme alıştırmaları uygulamalı olarak gösterilir. Bu amaçla aşağıda yer alan açıklama grup lideri tarafından üyelerle paylaşılır ve nefes düzenlemesiyle ilgili uygulama gerçekleştirilir.

Açıklama:

Vücut kimyasının ve fiziksel tepkilerinizin içinde bulunduğumuz psikolojik durumla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, heyecanlandığımız zaman ellerimizin titremesi, avuç içlerinin terlemesi, ses tonumuzun değişmesi vb. değişiklikleri hepimiz zaman zaman yaşamışızdır. Öfke duygusu da bizde benzer davranışsal değişimler ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan önemli olarak gördüğümüz ve en kolay kontrol altına alabileceğimiz değişiklik nefes düzenimizde ortaya çıkan değişikliktir. Öfkelenen bireyin nefes alış verişinde frekans(sıklık) olarak bir artış ortaya çıkar. Frekanstaki (sıklıktaki) bu artış daha çok nefes almakla eşdeğer olmamakta, bunun tam tersine, sıklaşmış olan nefes alış verişinde aynı zamanda kesik kesik olarak adlandırabileceğimiz bir

değişiklikte ortaya çıkar. Nefes alış verişimizdeki bu kesiklik nedeniyle vücudumuza giren oksijen miktarında da bir azalma ortaya çıkar. Vücut bu azalan oksijeni, biran önce alabilmek için bir hemen yeniden nefes alma gereksinimi duyar, fakat nefes alışverişteki sıklaşma nedeniyle almış olduğu nefes yine tam bir nefes alma özelliğini taşımaz. Bu durum bir kısır döngü olarak yineleyen bir biçimde devam eder. Bu durum gergin olan bireyin daha da gerginleşmesine önemli ölçüde katkı yapar. İşte bu kısır döngüyü kırmak amacıyla öncelikle öfke yaratan durumlar karşısında diğer tepkilerimizi kontrol altına almaya nefesimizi düzenleyerek başlamamız gerekmektedir. Bu amaçla öncelikle gerginlik anında bozulmuş olan nefes düzenimizi, nasıl normal bir düzeye getireceğimizi göreceğiz.

Uygulama:

Nefes düzenleme alıştırmaları:

Rahat edebileceğiniz bir pozisyon alınız.... Elinizin birini karnınızın üzerine koyabilirsiniz..... şimdi nefes alın ve nefes alırken içinizden yavaş yavaş sayıyoruz “bir...iki...üç...dört. “, durun... nefesinizi içinizde tutun...nefesimizi vermeye başlıyoruz ve yine nefesimizi verirken de sayıyoruz... “bir...iki...üç...dört...beş.”, tekrar ediyoruz.... nefes alıyoruz, nefesimizi alırken içinizden sayıyoruz... “bir...iki...üç...dört.” duruyoruz, nefesinizi içinizde tutuyoruz ve şimdi nefesimizi vermeye başlıyoruz, nefesimizi verirken saymaya devam ediyoruz... “ bir... iki... üç... dört... beş”... / tekrar / tekrar..... nefesimizi verirken beşe kadar alırken dörde kadar sayıyoruz. Bu durum, nefesimizi verirken daha yavaş vermemiz gerektiği anlamına geliyor /... tekrar.../

Sağlıklı ve normal nefes alışverişi küçük bir bebeğin uyuduğu zamanki nefes alış verişine benzer. Şimdi küçük bir bebeğin uyurken ki nefes alış verişini, yukarıda öğrendiğimiz sayma yöntemiyle tekrar kendi üzerimizde uyguluyoruz....

Bu uygulamayla normal nefes alışverişinin nasıl olduğunu görmüş olduk. Şimdi günün belli saatlerinde (gergin olun yada olmayın) bu uygulamayı olabildiğince sık uygulamanız gerekmektedir. Bu bir ev ödevidir.

2. Derin gevşeme alıştırmalarını kullanabilme

- Bireyin **öfke öncesi ve öfke anında bedeninden gelen geri iletimleri algılaması ve kontrol etmesi** amacıyla tüm bedeni gevşetmenin önemi vurgulanarak gevşeme alıştırmaları uygulamalı olarak gösterilir. Gevşeme alıştırmalarıyla ilgili aşağıda yer alan kuramsal bilgi, grup lideri tarafından grup üyelerine aktarılır. Bu amaçla aşağıda yer alan uygulama gerçekleştirilir.

Gevşeme alıştırmaları:

Açıklama:

Gevşeme alıştırmaları bireylerin, duygu, düşünce, davranışlar ve fizyolojik durum üzerinde, kendi kontrollerini artırmayı amaçlayan bir tekniktir. Bu teknik genellikle bireylerde gerginlik yaratan durumlar karşısında kendi bedenlerinde ortaya çıkan gerginliklere dikkatlerini yönelterek, bu gerginlikleri kontrol altına almak ve azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Gevşeme alıştırmalarını öğrenen ve uygulayabilen bir birey, kendisinde gerginlik yaratan durumlar karşısında tepkilerini daha kontrollü bir biçimde ortaya koyabilecektir. Bildiğimiz gibi öfke yaratan durumlar karşısında; öfke yaşantısı öncesinde, öfke yaşantısı anında ve öfke yaşantısından sonra, bireylerde birçok bedensel gerginlik ortaya çıkmaktadır. Bu gerginlikleri kontrol etmek öfkeyle başa çıkmada önemlidir. Bu nedenle öfkenin kontrol edilmesinde de bizde ortaya çıkan bedensel gerilimleri kontrol altına alabilmemiz açısından gevşeme tekniğini bilmemiz ve uygulamamız gerekmektedir.

Öfke kontrolünün temelinde bireyin fiziksel ve duygusal tepkileri üzerinde kontrolü sağlaması yatmaktadır. Duygusal ve fiziksel öz kontrolü sağlamada kullanılacak en önemli araç düzenli gevşemeyi öğretmektir. Gevşeme eğitimi sistemli bir biçimde uzun yıllardan beri, aşırı gerginlik hisseden bireyler üzerinde kullanılmış ve başarılı olmuştur. Bu nedenle kısa sürede popüler bir teknik haline gelmiştir.

Gevşeme alıştırmaları bireyin kendi kendine kullanabileceği bir tekniktir. BU nedenle şimdi tekniğin nasıl uygulandığını yaşantıyla göreceğiz. Bu teknik, başlangıçta zor ve uzun görünmesine karşın, birkaç uygulamadan sonra otomatik bir hal aldığını göreceksiniz. Bunun için ben sizlere yardımcı olacağım.

Gevşeme alıştırmaları 11 kas grubu üzerinde odaklanmaktadır. Özellikle ilk uygulama için bireyin rahat edebileceği bir ortam ve duruş pozisyonu alması gerekir.

Bu uygulamada üzerinde yoğunlaşacağımız 11 kas grubunu şöyle sıralayabiliriz. 1. Eller ve ön kolların önce gerginleştirilip sonra gevşetilmesi, 2. Üst kollar-dirseklerin herhangi bir yere dayalı olmadan gerginleştirilip, gevşetilmesi, 3. Alın ve kaşlar'ın gerginleştirilip, gevşetilmesi, 4. Yanaklar ve burunun kırıştırılarak gerginleştirilip, gevşetilmesi, 5. Yüz ve çene-dil geriye çekilerek dişlerin (çenenin) sıkılması- ve gevşetilmesi, 6. Boyun-aynı anda çenenin gerginleştirilip, gevşetilmesi, 7. Göğüs, omuzlar, üst sırtın gerginleştirilip, gevşetilmesi, 8. Karın bölgesinin mide kaslarıyla birlikte gerginleştirilip gevşetilmesi, 9. Bacakların üst kısımlarının -adaleler- gerginleştirilip gevşetilmesi, 10. Bacakların alt kısımlarının gerginleştirilip gerginleştirilmesi, 11. Ayakların gerginleştirilip gevşetilmesi.

Gevşeme alıştırmalarının uygulanması özellikle bu alıştırmaların otomatikleşmesine kadar uygun bir yerin ve uygun vücut pozisyonunun alınması önemlidir. Uygun bir gevşeme pozisyonu aşağıda sıralanan şartları taşımalıdır;

1. Baş gövdenin tam ortasında olmalıdır. 2. Gözler kapalı, göz kapakları serbest, alın serbest olmalıdır. 3. Dil ve dudaklar yumuşak ve serbest bir biçimde olmalıdır. 4. Boğaz hareketsiz olmalıdır. 5. Birey sessizlik içerisinde olmalıdır. 7. Kollar aşağıda ve hareketsiz olmalıdır. 8. Nefes alma dışında hiçbir ritmik hareket belirtisinin olmaması. 9. Düzenli ve yavaş bir soluk alış veriş olmalıdır. 10. Parmaklar hafif kıvrılmış ve gevşek pozisyonda olmalıdır. 11. Ayakların arasında 45 ila 90 derecelik bir açı bulunmalıdır.

Uygulama:

Gevşeme Alıştırması

Şimdi rahat edebileceğiniz bir pozisyon almamız gerekiyor. (Tüm üyelerin yukarıda yer alan uygun gevşeme pozisyonunu almaları sağlanır. Gevşeme pozisyonundaki üyeye, grup lideri gevşeme alıştırmasıyla ilgili yönergesini açıklar ve daha sonra alıştırmaya başlanır.)

-Size vereceğim her talimatta bir gurup kas üzerinde odaklanacaksınız. Lütfen ben talimat vermeden herhangi bir girişimde bulunmayınız. Sadece benim söyleyeceklerimi uygulayınız.

-Benim sizlere söyleyeceğim kas gurubunun üzerine yoğunlaşınız, o kas grubunu gerdirmek için talimatlarımda kullanacağım anahtar kelime "şimdi" dir. Bir grup kası gerginleştirmenizi söyledikten sonra "şimdi" diyince gerginleştirmeye başlıyorsunuz.

-O kas grubu üzerinde gerginleştirme işlemi bitirmek istediğim zamanı ise "Tamam" "..... kaslarını gevşetmeye başlıyorsun" diyerek size bildireceğim. Sureç içerisinde konuşmayacaksınız. Gerektiğinde benim size soracağım sorulara parmağınızı oynatarak cevap vereceksiniz.

-Alıştırma süresince benimle konuşmayacaksınız, alıştırmanın nasıl gittiği konusunu ve varsa sorularınızı daha sonra konuşacağız.

-Gözlük, kontakt lens ya da rahatsız edici takılarınızı çıkarmalısınız.

- Alıştırmaya başlamadan önce bana sormak ya da söylemek istediğiniz bir şey var mı?

(Burada grup lideri yönergeye çoğul olarak "siz" diyerek yada ikinci tekil şahıs zamirini kullanarak "sen" olarakta devam edebilir. Bu uygulamada ikinci tekil şahıs zamiri kullanılacaktır.)

-Şimdi çok güzel ve rahat bir gevşeme pozisyonundasınız.... Lütfen gözlerinizi kapatın ve uygulama boyunca kapalı tutun.

-Yanak ve burun kasların üzerine yoğunlaşıyorsunuz.... Gözlerini kısacak biçimde yanaklarını gerginleştirip burnunu buruşturuyorsun.... Devam et.... "Şimdi". Güzel, gerginliği fark etnasıl bir şey olduğunu hisset

-“Tamam” şu anda yanaklarını ve burnunu gevşetmeye başlıyorsun gevşet bu kaslarında hiçbir gerginlik kalmasın

(Bunu 30-40 saniye içerisinde kendin birkaç kez daha tekrar et, biçiminde bir yönerge de verilebilir)

(Bu süreç tüm kas gruplarının her biri üzerinde aynı biçimde tekrar edilir. Her kas gurubunun gevşetme işlemi bittiğinde gevşemenin tam olup olmadığı sorulabilir ve üyeler de parmağını oynatmak suretiyle buna cevap verebilir. Bu durum birazda katılımcıların uyuma tehlikesini ortadan kaldırmak için kullanılmaktadır.)

Bütün kas grupları aynı biçimde gevşetildikten ve rahatlatıldıktan sonra sonlandırma sürecine geçilir. Sonlandırma şu biçimde yapılabilir.

-Şimdi süreci sonlandıracağız ben beşten geriye doğru bire kadar sayacağım, her sayıda sen çevreni biraz daha fark edeceksin . Bir'e geldiğimde sen, gevşemiş ve dinlenmiş bir biçimde normal aktivitelerine döneceksin. Saymaya şu anda başlıyorum.

-5. Yavaşça ayaklarını ve bacaklarını hareket ettiriyorsun,

-4.Kollarını ve ellerini hareket ettiriyorsun,

-.....

-.....

-1. Şu anda uyanmış ve dinlenmiş olarak normal aktivitelerine geçmeye hazırsın.

- Uygulama sonunda grup lideri üyelere kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bu uygulama ile ilgili olarak söylemek istedikleri bir şeyin olup olmadığını sorar. Grup lideri bu uygulamayı kendilerini gergin hissettikleri her an kullanabileceklerini üyelere iletir ve bunun bir ev ödevi olduğunu da hatırlatır. Gevşeme alıştırmalarının otomatikleşmesi için bu uygulamayı sık sık tekrar etmelerinin gerektiği hatırlatılır.

3. İmgelemenin Kullanılabilmesi

Grup üyelerinin öfke öncesi öfke anı ve öfke sonrası, duygu, düşünce ve davranışlarıyla imgeleme yoluyla yüzleşmelerine yardımcı olmak amacıyla imgelemenin önemi ve nasıl uygulanacağı açıklanır. Bu amaçla aşağıda yer alan açıklama üyelerle paylaşılır.

Açıklama:

İmgeleme psikolojik danışma uygulamalarında çok sık başvurulan ve verimli bir biçimde kullanılabilen bir tekniktir. Özellikle bireyin düşüncelerini dile getirmekte zorlandığı durumlarda ve problem durumuyla yüzleşmesine yardımcı olmak için kullanılabilir. İmgeleme yoluyla bireyler baş etmek zorunda oldukları sorunlarıyla grup ortamında yüz yüze getirilirler. Üyelerin, süreç içerisinde kazanmış oldukları, baş etme becerilerini, önce imgeleme yardımıyla grup ortamında uygulamaları sağlanır. Bu becerileri imgelem yardımıyla grup ortamında başarıyla gerçekleştiren bireyler, kazanmış oldukları bu becerilerini gerçek yaşama daha kolay transfer edebilmektedirler.

Hatırlayacak olursak, bu eğitim programının birinci oturumunda hayal etme tekniği kullanılmıştır. Öfke ile ilgili sahne belirleme etkinliğini hatırlayınız. Bu etkinlikte hayal etme tekniğini kullanarak, öfkemiz ile ilgili yaşantılarımızı hatırlamış ve “bizi öfkeliendiren sahneyi” hayal ederek bu sahneyi kaydetmiştik.

Şimdi benzer bir uygulama daha yapacağız. Bu uygulamada öfkemizi yeniden ifade etmemizde bize yardımcı olacak bir uygulama gerçekleştireceğiz.

Bu uygulamaya başlamadan önce sizde en fazla hoşnutluk duygusu yaratan bir sahne hatırlamanız yada hayalinizde oluşturmanız gerekmektedir. Buna hoşnutluk yaratan imgemiz adını vereceğiz. Her birimizin oluşturacağı bu imge bireysel olacaktır. Bunun için size uygulama öncesinde belli bir süre verilecektir. Oluşturacağımız bu hoş imge, bir olay, bir duygu, bir obje, bir kişi olabilir. Hoş olan bir yaşantınızı, kendinizi en mutlu hissettiğiniz bir olayı, kendinizi en rahat ettiğiniz bir yer olabilir. Hayal etmiş olduğunuz bu imgenizi daha sonra kaydetmeniz gerekmektedir bu nedenle olabildiğince canlı bir biçimde hayal etmeniz gerekmektedir. Bu imgenizi oluşturmanıza ben de vereceğim yönergelerle yardımcı olacağım.

Herhangi bir yaşantı belirleyemeyen üyeler için grup lideri, hoşla giden bir sahne belirleme uygulaması gerçekleştirecektir.

Şimdi bir süre oluşturacağınız imgenizle ilgili olarak düşünelim....(belli bir süre beklenir ve ardından aşağıda yer alan uygulama gerçekleştirilir.)

Uygulama:

(Hoş bir sahne belirleme)

Seçenek 1 (yaşantının seçiminde üyeler özgür bırakılmıştır. Sahne grup lideri tarafından yapılandırılmamıştır)

“Şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturunuz... rahat olun... nefes düzenleme alıştırmalarını kendimize uygulayalım...”

(Grup liderinin vereceği yönergelerle nefes düzenleme alıştırmaları uygulanır. Nefes düzenleme uygulaması bitirildikten sonra)...

“Şimdi tüm kas gevşetme alıştırmalarını uygulayacağız.... “ ifadesi yöneltilir.

(Grup liderinin vereceği yönergelerle tüm kas gevşetme alıştırmaları uygulanır.)

(Üyeler tamamen rahatladıktan sonra imgelemin kullanılmasına başlanır. Bunun için grup lideri aşağıda yer alan yönergeyi üyelere yöneltilir.)

Şimdi kendinizi en çok rahat hissettiğiniz, kendinizi çok iyi hissettiğiniz bir yaşantınızı düşünün.... hayal etmeye başlayın.... bu sahne sizde çok hoş duygular uyandıran yaşantınıza ait olabilir... sizi mutlu eden sizin rahat olduğunuz bu yaşantınızı gözünüzde canlandırmaya çalışın... sahneyi düşünün... ve bu sahneye yoğunlaşmaya çalışın...ve hayal edin...(bir süre beklenir). Sizi mutlu eden bir sahne düşünün..... (yumuşak ve rahatsız etmeyen bir ses tonuyla) neredesiniz... günün hangi saati... ne yapıyorsunuz... çevrenizde birileri var mı... varsa çevrenizdeki insanlar neler yapıyor... nasıl bir ortamdasınız... bulunduğunuz ortam nasıl, aydınlık mı,sıcak mı, serin mi... ortamdaki kokulara dikkat edin... renklere dikkat edin... bulunduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor... siz ne yapıyorsunuz... çevrenizdekiler ne yapıyor... o gün hava nasıl... çevrenizde ne/ neler oluyor... nasıl bir duygu durumu içerisindeyiz... kendinizi nasıl hissediyorsunuz... aklınızdan neler geçiyor... vücudunuz nasıl... bedeninizin herhangi bir yerinde bir gerginlik var mı...rahat mısınız ...bu rahatlığı hissedin.... huzur ve mutluluk anınızı düşününyoğunlaşın...rahatsız... nefes alış verişiniz nasıl... rahat ve gevşeksiniz.... sadece o anı hayal edin....nefes alış verişiniz normal.... kalp atışlarınız... kan basıncınız normal.... ses tonunuza dikkat edin...rahat ve huzurlusunuz... mutlusunuz.... davranışlarınıza dikkat ediyorsunuz... rahatsız edici hiçbir şey yok... dikkat edin... nasıl davranıyorsunuz... neler hissediyorsunuz... aklınızdan hangi düşünceler geçiyor... Rahatlık düzeyinize 100 üzerinden bir puan verin... neredesiniz ve ne yapıyorsunuz... dikkat edin...” Bir süre beklenir... Bu sahneyi ve içinde bulunduğunuz duygu durumunu unutmadan gerekiyor. Bu sahneyi en ince ayrıntılarıyla aklınızda tutun...isterseniz kendinize göre bu sahneye bir isim verebilirsiniz... sahneye isim vermeniz daha sonraki uygulamalar için kolaylık sağlayacaktır.... “şimdi uygulamayı bitireceğiz...üçe kadar sayacağım, benim saymama birlikte siz yavaş yavaş bulunduğunuz ortamdaki ayrıntıların ayrılacaksınız. ben saymaya başladığım andan itibaren yavaş yavaş gözlerinizi açabilir ve grup ortamına dönebilirsiniz. Saymaya başlıyorum... bir... iki... üç... grup ortamındayız... şimdi gözlerinizi açabilirsiniz... Teşekkür ederim”

(Hoş bir sahne belirleme)

Seçenek 2 (yaşantının seçiminde üyeler yönlendirilmiştir. Sahne grup lideri tarafından yapılandırılmıştır)

“Şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturunuz... rahat olun... nefes düzenleme alıştırmalarını kendimize uygulayalım...”

(Grup liderinin vereceği yönergelerle nefes düzenleme alıştırmaları uygulanır. Nefes düzenleme uygulaması bitirildikten sonra)...

“Şimdi tüm kas gevşetme alıştırmalarını uygulayacağız.... “ ifadesi yöneltilir.

(Grup liderinin vereceği yönergelerle tüm kas gevşetme alıştırmaları uygulanır.)

(Üyeler tamamen rahatladıktan sonra imgelemin kullanılmasına başlanır. Bunun için grup lideri aşağıda yer alan yönergeyi üyelere yöneltir.)

Şimdi kendinizi ok güzel bir kumsalda hayal ediyorsunuz, hava çok güzel... siz kumsaldasınız.... kendinizi çok iyi hissediyorsunuz... düşünün.... hayal etmeye başlayın.... bu sahne sizde çok hoş duygular uyandırıyor... mutlusunuz... tüm gereksinimleriniz karşılanıyor... iyi bir ortamda...belki de tatilidesiniz... ortamda sizi rahatsız eden hiçbir şey yok... mutlusunuz...dinginsiniz... rahat olduğunuz bu yaşantınızı gözünüzde canlandırmaya çalışın... sahneyi düşünün... ve bu sahneye yoğunlaşmaya çalışın...ve hayal edin...(bir süre beklenir)... (yumuşak ve rahatsız etmeyen bir ses tonuyla)... günün hangi saatindesiniz... çevrenizde olmasını istediğiniz birileri var mı varsa bunları da o ortamda hayal edin... çevrenizde sizi rahatsız edecek hiç bir şey yok... yaşadığınız duyguya dikkat edin.... nasıl davranıyorsunuz...ne düşünüyorsunuz... kafanızdan olumsuz hiçbir şey geçmiyor... mutlu ve huzurlusunuz... bedeninizde sizi rahatsız eden hiçbir gerginlik ya da rahatsızlık yok... bulunduğunuz ortamı hayal edin.... bulunduğunuz ortamın aydınlığı,sıcaklığı tam sizin istediğinin gibi... ortamdaki kokular ve renklere dikkat edin... bunların tümü sizde hoş duygular uyandırıyor...bu duyguları fark edin... bulunduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor... çevrenizdekiler ne yapıyor... çevrenizde ne/ neler oluyor... bu olanların hiçbiri sizde rahatsızlık yaratmıyor hoş duygular içindedesiniz... kendinizi çok iyi hissediyorsunuz... aklınızdan neler geçiyor... vücudunuz nasıl... rahatlığı hissedin.... yoğunlaşın...rahatsızsınız... nefes alış verişiniz normal... rahat ve gevşeksınız.... sadece o anı hayal edin... nefes alış verişiniz normal.... kalp atışlarınız... kan basıncınız normal.... ses tonunuza dikkat edin...rahat ve huzurlusunuz... mutlusunuz.... davranışlarınıza dikkat ediyorsunuz... rahatsız edici hiçbir şey yok... dikkat edin...yoğunlaşın... Rahatlık düzeyinize 100 üzerinden bir puan verin... yoğunlaşın...” Bir süre beklenir... Bu sahneyi ve içinde bulunduğunuz duygu durumunu unutmanız gerekiyor. Bu sahneyi en ince ayrıntılarıyla aklınızda tutun... isterseniz kendinize göre bu sahneye bir isim verebilirsiniz... sahneye isim vermeniz daha sonraki uygulamalar için kolaylık sağlayacaktır.... “şimdi uygulamayı bitireceğiz... üçe kadar sayacağım, benim saymama birlikte siz yavaş yavaş bulunduğunuz ortamdan ayrılacaksınız. ben saymaya başladığım andan itibaren yavaş yavaş gözlerinizi açabilir ve grup ortamına dönebilirsiniz. Saymaya başlıyorum... bir... iki... üç... grup ortamındayız... şimdi gözlerinizi açabilirsiniz... Teşekkür ederim”

- Üyeler, bu sahnelerin olabildiğince canlı ve ayrıntılı olarak hayal etmelidirler.

Hayal ettikleri bu sahneleri hatırlamaları sonraki oturumlarda yapılacak

uygulamalar için önem taşımaktadır. Bu nedenle imgelerine verdikleri isimi ve hatırlayabildikleri tüm ayrıntıları kaydetmeleri istenir. Kayıt için form12 kullanılacaktır. Bu form üyelere dağıtılır ve doldurmaları istenir.

<p style="text-align: center;">FORM 12</p> <p style="text-align: center;">Hoşa Giden Sahne Kayıt Formu</p> <p>Sahne;</p> <p style="text-align: center;">./..</p>

4. Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolünü değerlendirmesi

- Üyelere; size göre öfke öncesi ve öfke anındaki **davranışlarınız** üzerindeki kontrol ne derece sizin elinizdedir? Sorusu yöneltilir ve görüşleri alınır.
 - . Üyelere; size göre öfke öncesi ve öfke anındaki **düşünceleriniz** üzerindeki kontrol ne derece sizin elinizdedir? Sorusu yöneltilir ve görüşleri alınır.
 - Üyelere; size göre öfke öncesi ve öfke anındaki **duygularınız** üzerindeki kontrol ne derece sizin elinizdedir? Sorusu yöneltilir ve görüşleri alınır.
 - Üyelere; size göre öfke öncesi ve öfke anındaki **fizyolojiniz** üzerindeki kontrol ne derece sizin elinizdedir? Sorusu yöneltilir ve görüşleri alınır.
- Üyelerin görüşleri alındıktan sonra aşağıda yer alan etkinlikler uygulanır.

Uygulama

Kontrol Kimde - Kim seçti ?

Gruptan bir birey ortaya çıkarılır. Bireyin bir mindere/iskemleye oturması söylenir. Üyelere grup liderince ne yapmaları gerektiği anlatılır. Bireye, grup üyeleri tarafından verilen otur, kalk, yürü gibi direktifleri yerine getirmesi söylenir. Uygulama başlatılır. Ortaya çıkarılan birey grup üyelerinin / liderin söylediklerini tamamen yerine getirir. Üyeye, direktiflere uyma yada uymama gibi iki seçiminin olduğu hatırlatılır. O ana kadar üyenin verilen direktiflere uyma seçimini yaptığı bildirilir.

İkinci aşamasında ise ortaya çıkarılan aynı üyeye yine grup üyeleri / lider tarafından verilen otur, kalk, yürü gibi direktifleri yerine getirmemesi söylenir. Uygulama başlatılır. Uygulama başlatılır. Ortaya çıkarılan birey grup üyelerinin / liderin söylediklerini tamamen yerine getirmeme gibi bir seçim yapabileceği bildirilir. Ve bu sefer seçimini bu yönde yapması söylenir. Üyeye, direktiflere uyma yada uymama gibi iki seçiminin olduğu hatırlatılır. O ana kadar üyenin verilen direktiflere uymama seçimini yaptığı bildirilir.

Üçüncü aşamada ise bu uygulama grup liderinin yönetiminde tüm grubu kapsayacak biçimde uygulanarak tekrar ettirilir. Grup lideri tarafından verilen talimatlar karşısında, grup üyelerinin tümü bu talimatlara önce uyma yönünde, daha sonra ise uymama yönünde seçim yaparak katılırlar.

- ❖ Dış uyaranlar bireyi nasıl etkiler?
- ❖ Bireyi (seçimini) etkileyen şeyin dış uyaranlar mı yoksa temel gereksinimlerin doyum bulmaya zorlaması mıdır?
- ❖ İnsanların yaptıkları bu seçimi sadece kendilerinin yaptığı ve bu durumda sorumlusunun kim olduğu? sorulur.
- ❖ İnsanlara onların istemedikleri bir şeyi yaptırabilir miyiz?
- ❖ Başkalarının davranışları üzerinde biz ne kadar etkili olabiliriz?
- ❖ İnsanlara öfkelenmemizin sebebi onlara bir şeyleri yaptırmaya çalışmak mı? İnsanlara öfkelenmemizin nedeni bizim istediğimiz yönde davranmamış olmalarımızdır?
- ❖ Öfkelenmeyi biz mi seçiyoruz?

Soruları tüm grup tarafından tartışılır ve dikkatin yapılmış olan seçimler üzerinde yoğunlaşması sağlanır. Seçimlerinizde özgür olduğumuzu fakat sonuçlarını göz önüne almak zorunda olduğumuz vurgulanır. Seçimlerimizi etkileyen etmenler üzerine yoğunlaşılır.

- Tüm bu kontrolleri geliştirmek için **SORUMLU DAVRANIŞ İÇİN 4D** kuralının açıklanması ve rol oynama yoluyla davranışa yansıtılması sağlanır.

Uygulama:

4D Kuralı

Herhangi bir olay karşısında ya da bireyi öfkeliendiren durumlar karşısında, bireyin hemen tepkide bulunması yerine aşağıda belirtilen ve açıklanan kuralın uygulanmasıdır.

- ❖ **Dur**, (Tepkide bulunmadan önce bir süre beklemesi)
- ❖ **Duygularını farket-gözden geçir**
- ❖ **Düşün**, (Tepkide bulunmadan önce içinde bulunduğu durumu ve ortaya kayacağı davranışı düşünmesi)
- ❖ **Davran**, (Uygun tepkiyi ortaya koy)

Bu kuralı uygulamak için grup ortamında üyelerde öfke duygusu ortaya çıkarılarak,. Bu durum karşısında bireyin önce hemen tepki vermesi daha sonra ise aynı durum karşısında 4D kuralını uygulayarak tepkisini ortaya koyması istenir.

4D kuralının uygulanmasının her aşamasında, bireyin nasıl seçimler yaptığını ve bu seçimin kendisini ve çevresini nasıl etkilediğinin tartışılması istenir. Sürecin her aşamasında bir çok alternatif arasından seçimler yaptığı ortaya konularak bireylerin bunu farketmeleri sağlanır.

- Kontrol kimde – kim seçti etkinliği ve 4D alıştırmaları uygulandıktan sonra bireylerde öfke duygusu uyandıran senaryonun tekrar hatırlanması istenir. Bu arada nefes düzenleme ve tüm kas gevşetme alıştırmaları uygulanarak bireylerin öfke öncesi öfke anında nefes düzenleme ve gevşeme yoluyla 4D kuralını da uygulayarak kontrolü ele almaları sağlanır.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

8. OTURUM

Amaç

1. Öfke duygusunu kontrollü bir biçimde yeniden ifade edilebilme.

Alt Amaçlar

1. Öfkesini daha farklı bir biçimde nasıl ifade edebileceğini değerlendirme.
2. Öfkeye ilişkin olarak belirlemiş olduğu yeni ifade tarzını uygulamaya koymak için sözleşme yapmak.
3. Öfkeye ilişkin olarak belirlenmiş olan yeni ifade tarzının uygulamaya konulması (hayal etme, rol oynama-davranışın provası)

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
3. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

GÜNÜN SÖZÜ

**SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜMÜ,
BEN Mİ KULLANIYORUM ?
ÖFKE DUYGUSU MU KULLANIYOR ?**

Sürecin İşleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.
- Oturuma başlangıç için aşağıda yer alan etkinlik uygulanır. Bu etkinliğin amacı, alternatif seçimlerin birey tarafından yapılabildiği ve bunun otomatik hale getirilebileceğinin gösterilerek ve Üyelerin seçim kuramını pekiştirmeleridir.

Uygulama:

Seçim yapmayı otomatikleştirme alıştırmaları

Üyeler rahatlama tekniğiyle rahatlatıldıktan sonra onlara hemen o anda yaşadıkları duyguyu bir kenara bırakarak mutsuz olmayı seçmeleri yönergesi verilir. Belli bir süre sonra mutsuz olmayı bir kenara bırakarak mutlu olmayı seçmeleri yönünde bir yönerge verilir. Bu işlem;

- ❖ Kendimi kötü hissetmek X kendimi iyi hissetmek
- ❖ Öfkemi sorumsuzca ifade etmek X Öfkemi kontrol etmek/ sorumlu bir biçimde ortaya koymak
- ❖ Öfkemi gerçeklikten uzak bir biçimde ifade etmek X Öfkemi gerçekliği de göz önüne alarak ortaya koymak
- ❖ Saldırgan tepkiler vermek X Saldırgan olmayan, atılgan-dostça tepkiler vermek, biçiminde yürütülür ve tamamlanır.

1. Öfkesini daha farklı bir biçimde nasıl ifade edebileceğini değerlendirme.

Açıklama:

“Şimdiye kadar öfke duygusuyla ve seçim kuramıyla ilgili kapsamlı bilgiler edinmiş bulunuyorsunuz. Bu bilgilerin ışığı altında öfke duygusunu yeniden ifade edebilmemiz için, öfke duygumuzu sorumlu ve gerçekçi bir davranış tarzında ifade edilmesini içeren önemli bir çalışma yapmamız gerekmektedir. 6. oturumda doldurmuş olduğunuz form 11’i (alternatif seçimin gerçeklik ve sorumlu davranış açısından değerlendirilmesi formu) tekrar hatırlayalım. Bu formlara kaydetmiş olduğumuz **“alternatif seçim”** ile ilgili bilgileri hatırlayalım... Bu formlara kaydetmiş olduğumuz alternatif seçimlerimizi yaşama geçirebilmek amacıyla yeni öfke ifade tarzımızı oluşturmaya başlayalım. Yeni öfke ifade tarzıyla ilgili yazmış olduklarımızın, **sorumluluk ve gerçeklik** kavramlarına uygun olmasına dikkat edelim, bu formları tekrar gözden geçirelim” ifadesini üyelere iletilir.

Üyelerin üretmiş oldukları bu yeni ifade tarzıyla ilgili olarak, öfkelerini ***daha farklı bir biçimde sorumlu bir davranış olarak nasıl ifade edebileceklerini*** ayrıntılarıyla tekrar düşünmeleri ve yazmaları istenir.

Sorumlu ve gerçekçi davranışın ne ifade ettiği bir kez daha hatırlatılır. Yeni ifade tarzlarını oluşturmaları için süre verilir.

Üyelerin, yeni ifade tarzlarını (alternatif seçimi) oluşturma ve kaydetme işlemleri bittikten sonra Grup lideri tarafından grup üyelerine, “Şimdi belirlemiş olduğunuz yeni ifade tarzının (alternatif seçimin) ***sorumlu davranış ve gerçeklik açısından değerlendirmesini yapalım***” ifadesi yöneltilir. (Bir süre beklenir)

Altıncı oturumda yeni ifade tarzlarına ilişkin hayal kurma yoluyla oldukları seneryoyu hatırlamaları ve tekrar değerlendirmeleri istenir.

Öfke öncesi öfke anı ve öfke sonrası alternatifler belirlemek, kaydetmek ve değerlendirmek amacıyla form 13 üyelere dağıtılarak doldurmaları istenir.

FORM 13
Öfke Öncesi, Öfke Anı ve Öfke Sonrası
Alternatif Toplam Davranışın Belirlenmesi ve
Değerlendirilmesi

Açıklama: Sizde öfke uyandıran duruma ilişkin olarak belirlediğiniz sahne / sahneleri hatırlayarak, aşağıdaki soruları öfke öncesini, öfke anını ve öfke sonrasını düşünerek yanıtlayınız. (Örn. kaslarım normal bir gerginlikte olacak, nefes alış verişimin düzenli, kalp atışlarım normal, ağzım kurumamış, ses tonum normal vb gibi.) Yanıtlarınızı ilgili boşluğa yazınız. Yazmış olduğunuz yanıtla ilişkin değerlendirmenizi hemen yanıtınızın altında bulunan kutucuklara işaret koyarak belirtiniz. Daha sonra yazmış olduğunuzun gerçeklik ve sorumluluk bakımından değerlendirmesini yapınız.

Öfke Öncesi:

1. Öfke öncesinde fizyolojik / fiziksel durumunuzun nasıl olmasını isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

1.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

1.2. Öfke öncesi fizyolojik durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

2. Öfke öncesi duygusal durumunuzun nasıl olmasının isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

2.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

2.2. Öfke öncesi duygusal durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

3. Öfke öncesi nasıl davranmak isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

3.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

3.2. Öfke öncesi davranışınıza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

4. Öfke öncesi aklınızdan hangi düşüncelerin geçmesini isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

4.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

4.2. Öfke öncesi düşüncelerinize ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından değerlendiriniz. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

----- O -----

Öfke Anı:

1. Öfke anında fizyolojik / fiziksel durumunuzun nasıl olmasını isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

1.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

1.2. Öfke anında fizyolojik durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

2. Öfke anında duygusal durumunuzun nasıl olmasının isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

2.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

2.2. Öfke anında duygusal durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

3. Öfke anında nasıl davranmak isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

3.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

3.2. Öfke anında davranışınıza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

4. Öfke anında aklınızdan hangi düşüncelerin geçmesini isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

4.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

4.2. Öfke anında düşüncelerinize ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından değerlendiriniz. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

----- O -----

Öfke Sonrası:

1.Öfke sonrası fizyolojik / fiziksel durumunuzun nasıl olmasını isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

1.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

1.2. Öfke sonrası fizyolojik durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()

Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

2. Öfke sonrası duygusal durumunuzun nasıl olmasının isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

2.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

2.2. Öfke sonrası duygusal durumunuza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()

Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

3. Öfke sonrası nasıl davranmak isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()

3.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

3.2. Öfke sonrası davranışınıza ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()

Gerçeklik açısından. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

4. Öfke sonrası aklınızdan hangi düşüncelerin geçmesini isterdiniz?

.....

Olumlu () Olumsuz ()
 4.1. Yanıtınız olumsuz ise olumluya çevirmek için kontrol sizde. Olumlu seçimi hemen şimdi yapınız. Yaptığınız yeni seçimi aşağıda yer alan boşluğa kaydediniz.

.....

4.2. Öfke sonrası düşüncelerinize ilişkin yapmış olduğunuz bu seçim;

Sorumlu davranış açısından Uygun () Uygun Değil ()
 Gerçeklik açısından değerlendiriniz. Uygun () Uygun Değil ()

Yanıtınız uygun değil yönünde ise seçiminizi tekrar gözden geçiriniz!

- Her üye oluşturmuş olduğu yeni ifade tarzını diğer grup üyeleriyle paylaşılır. Bunun için “üretmiş olduğu yeni ifade tarzını grupla paylaşmak isteyen olup olmadığı sorusunu” üyelere yöneltir. Paylaşım için üyeleri cesaretlendirmek amacıyla. “belirlemiş olduğunuz yeni ifade tarzınızın değerlendirilmesine, grubun diğer üyelerinin de çok önemli katkıları olacaktır eminim” ifadesini yöneltir. Üyeler paylaşım için cesaretlendirilir.

2. Öfkeye ilişkin olarak belirlemiş olduğu yeni ifade tarzını (alternatif seçimi) uygulamaya koymak için sözleşme yapmak

- Grup lideri aşağıda yer alan, sözleşmenin önemini vurgulayan açıklamayı grup üyelerine yöneltir. Grup üyelerinin sözleşmeyi imzalamaları ve değişim için sorumluluk almalarını sağlar.

Açıklama;

Öfke ifade tarzımıza ilişkin olarak belirlemiş olduğumuz alternatif ifade tarzımızın gerçek yaşama aktarılması önemlidir. Yeni ifade tarzımızı gerçek yaşama aktaramadığımız ve davranış olarak ortaya koyamadığımız sürece bu ifade tarzımızın bize bir yararı olmayacaktır. Bu nedenle kazanmış olduğumuz bu yeni ifade tarzımızı davranış olarak gerçek yaşamda ortaya koymamız gerekmektedir. Bunun için yeni ifade tarzımızı, önce grup ortamında hayal etme yoluyla daha sonra prova ve rol oynama yoluyla ortaya koyacağız Daha sonra ise gerçek yaşama transfer edeceğiz. Yeni öfke ifade tarzımızı uygulamaya koymak için gerekli çabayı göstereceğinizden emimim. Fakat yaşamakta olduğumuz grup sürecinin bir gereği olarak, her birimizin yeni öfke ifade tarzı olarak belirlemiş

olduğumuz değişimleri, uygulamaya koyacağımıza ve uygulamak için gerekli çabayı göstereceğimize dair bir sözleşme yapmamız gerekmektedir. Bu amaçla her birimiz, kendimize, grup liderine ve grubun diğer üyelerine karşı sorumlu olduğumuzu da hatırlayarak, ürettiğimiz bu yeni ifade tarzımızı gerçek yaşamda uygulayacağımıza ilişkin yazılı bir sözleşme yapacağız.” İfadesini grup üyeleriyle paylaşır.

- Grup lideri üyelere, “şimdi sizlere yazılı olarak dağıtacağım bu sözleşmeyi okuyarak değerlendiriniz. Değiştirmek ya da eklemek istediğiniz noktaları belirtebilirsiniz”. İfadesini yöneltir.
- Yukarıda yer alan açıklamadan sonra sözleşme metninin yer aldığı yazılı materyal üyelere dağıtılır ve okuyarak imzalamaları sağlanır.

SÖZLEŞME

Tarih

...../...../.....

Seçim kuramı ve Gerçeklik Terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı sürecinde kendi öfke yaşantıyla ilgili olarak belirlemiş olduğum, **gerçekçi ve sorumlu yeni öfke ifade tarzımı** (alternatif seçimi) önce bu grup ortamında daha sonra ise gerçek yaşamda uygulamaya koyacağım.

Kendimi geliştirmem adına **gerçekçi ve sorumlu yeni öfke ifade tarzımı** uygulamaya koymayı önemli bir sorumluluğum olarak görüyorum. Ayrıca, **gerçekçi ve sorumlu yeni öfke ifade tarzımı** uygulamaya koymayı grup liderine ve grupta bulunan diğer üyelere karşı da bir sorumluluğum olarak değerlendiriyorum.

Yeni öfke ifade tarzım, yapmayacaklarım ya da yapmam gerekenler üzerine kurulu değil, yapacaklarım ve yapmam gerekenler üzerine kuruludur.

Başarılı olmam için planladığım yeni öfke ifade tarzıma ilişkin olarak yapacağım uygulamalarda **kararlı bir tutum sergileyeceğim**. Başarısız uygulamalarımda hiçbir zaman **mazeret (bahane) üretmeyeceğim**. Kesinlikle kendimi ve başkalarını **cezalandırmayacağım** ve planladığım yeni ifade tarzımı uygulamaya koymaktan **asla vazgeçmeyeceğim**.

Bu sözleşmeye imza attığım andan itibaren değişim için seçimimi yapmış bulunuyorum. Seçimimi değişimden yana yapıyorum.

Adım Soyadım
İmzam

3. Öfkeye ilişkin olarak belirlemiş olduğu yeni ifade tarzının uygulamaya konulması (hayal etme, Rol oynama-davranışın provası)

- Üyelerin belirlemiş oldukları yeni öfke ifade tarzını **grup ortamında hayal ederek uygulamaya koymalarının ve rol oynama yoluyla prova etmelerinin**, bu ifade tarzının gerçek yaşamda uygulanmasını kolaylaştıracığı vurgulanır . Belirlemiş oldukları yeni ifade tarzını grup ortamında ve gerçek yaşamda uygulamaya koymak için üyeler motive edilir.

Uygulama:

(Alternatif seçimi hayal etme yoluyla uygulamaya koyma)

Öfkeyle hayal etme tekniğini kullanarak yüzleşme ve alternatif seçimi hayal etme yoluyla uygulamaya koyma.

Tüm üyelere nefes düzenleme alıştırmaları uygulanır, Ardından tüm kas gevşetme alıştırmaları uygulanır. Hayal etme tekniğiyle kendi öfke yaşantılarına ilişkin birinci oturumda belirlemiş oldukları sahneyi hayallerinde canlandırmaları istenir. Öfke yaşantılarıyla hayallerinde yüz yüze gelmeleri sağlanır. Öfke yaşantıları öncesinde kendilerinde ortaya çıkan değişiklikleri farketmelerinin önemli olduğu hatırlatılır. Bu değişiklikleri kontrol etmeleri yönünde yönerge verilir. Kontrol kimde-kim seçti alıştırmaları hatırlatılır. Nefes düzenleme alıştırmalarını ve gevşeme alıştırmalarını hatırlamaları istenir. İmgelemi kullanarak oluşturdukları sahneyi hatırlamaları istenir. Bu sahneye vermiş oldukları anahtar sözcüğü kendilerine tekrar etmeleri istenir. Bu yolla rahatlama ve içinde buldukları duygu durumunu değiştirmeleri sağlanır. Kendilerine gevşeme yönünde yönerge vermeleri istenir. Alternatiflerini hatırlamaları istenir. Seçim yapmayı otomatikleştirme alıştırmaları hatırlatılır. Değişimleri kontrol etmeleri yönünde uyarıcı yönergeler verilir. Alternatif seçimlerini hatırlamaları istenir. Alternatif seçim yapabilecekleri yönünde cesaretlendirilir. Alternatif seçimlerini uygulamaya koymaları istenir. Öfke öncesi durumla yüzleşmelerini başarıyla gerçekleştiren üyeler için bir sonraki aşamaya geçilir.

Bir sonraki aşamada üyelerin, öfke anını yaşamaları istenir. Nefeslerini düzenlemeleri ve gevşeme alıştırmalarını hatırlamaları istenir. Bu arada yine öfke ifade tarzlarına ilişkin olarak belirlemiş oldukları alternatif seçimlerini hatırlamaları istenir. 4D kuralını uygulamaları istenir. Öfkelerini sorumlu ve gerçekçi davranışın özelliklerini hatırlayarak ifade edebilecekleri vurgulanır. Alternatif seçimlerini hatırlamaları istenir. Öfke yaratan durumla yüz yüze oldukları ve öfke ifade tarzlarına ilişkin olarak belirlemiş oldukları yeni ifade tarzını sergilemeleri istenir. Kontrol kimde-kim seçti alıştırmaları ve 4D kuralı tekrar tekrar hatırlatılır. Alternatif seçimlerini uygulamaları yönünde yönergeler verilerek üyeler cesaretlendirilir. Önceki ifade tarzlarını değiştirebilecekleri ve onun yerine alternatif olarak seçmiş oldukları ifade tarzını kullanabilecekleri vurgulanır.

Tüm üyelerin öfke anında alternatif seçimlerini hayallerinde ortaya koymaları sağlandıktan sonra uygulama bitirilir.

- Uygulamadan sonra üyelerin görüş ve düşünceleri alınır. Uygulama anında yönergeleri izleyip izlemedikleri, nerelerde zorlandıkları, neler hissettikleri sorulur, belirlemiş oldukları alternatif seçimleri hayallerinde uygulayıp uygulayamadıkları, zorlandıkları noktaların olup olmadığı ya da değiştirmeyi düşündükleri şeylerin olup olmadığını ortaya koymaları için sorular yöneltilir. Varsa bu değişiklikler üzerinde durulur.
- Yukarıda gerçekleştirilen uygulamayı bir sonraki oturuma kadar birçok kez uygulamalarının önemli olduğu vurgulanır. Bunun bir ev ödevi olduğu ve yapılması gerektiği hatırlatılır.
- Alternatif seçimin hayal etme tekniği kullanılarak uygulamaya konulmasından sonra grup lideri üyelerden alternatif seçimini grup ortamında rol oynama tekniğiyle uygulamaya koymak isteyeninin olup olmadığını sorar. Bunun için üyeler cesaretlendirilir. Bu uygulamanın alternatif seçimi gerçek yaşama aktarma için önemli bir adım olduğu vurgulanır. Alternatif seçimini grup ortamında rol oynama yoluyla sergileyecek olan üyeye diğerlerinin de uygulama sonunda olumlu ve yapıcı geri iletiler verecekleri hatırlatılır.
- Üyelere bu oturumda hayal ederek ve rol oynayarak uygulamaya koymuş oldukları **alternatif seçimlerini gerçek yaşamda uygulamaları için ev ödevi verilir**. Bir sonraki oturumda bu ev ödevleri üzerinde konuşulacağı bildirilir.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

9. OTURUM

Amaç

1. Yeni ifade tarzının gerçek yaşama geçirilebilmesi ve değerlendirmesinin yapılabilmesi.

Alt Amaçlar

1. Olumlu ve destekleyici geri iletim verebilme ve alabilme,
2. Alternatif seçimlerin uygulanması aşamasında işlemeyen yönleri görebilme.
3. Alternatif seçimlerle ilgili olarak değiştirilmesi gereken noktaları belirleme
4. Alternatif seçimlerle ilgili uygun değişiklikleri yapabilme.
5. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan öfkeye ilişkin bir uygulama (Empati).

Süre; 150 dakika

Ön Hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
3. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

Sürecin işleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Olumlu ve destekleyici geri iletim verebilme ve alabilme.

- Grup lideri tarafından üyelere, diğer üyelerin alternatif seçimleri ile ilgili geri iletim verirken eleştirel bir tarz yerine yapıcı ve katkıda bulunucu bir tarz sergilemelerinin önemli olduğu hatırlatılır.
- Alternatif seçimlerini uygulamamış olan grup üyelerinin, hiçbir koşulda cezalandırılmalarının söz konusu olmadığı ifade edilir.
- Alternatif seçimlerini ne zaman uygulayacakları yönünde gruba bir açıklama getirmeleri istenir.

2. Alternatif seçimlerin uygulanması aşamasında işlemeyen yönleri görebilme.

- Alternatif seçimlerinin uygulanmasında grup üyelerinin karşılaştıkları güçlüklerin değerlendirilmesi yapılır.
- Uygulama anında yaşanan duygu ve düşüncelerin paylaşılır.
Alternatif seçimlerinizi, gerçek yaşamda sergilerken, neler hissettiniz?, aklınızdan neler geçti? Fizyolojik yapınızda ne gibi değişimler oldu? ve bunlar davranışlarınızı nasıl etkiledi? Bunları kontrol etmede grup sürecinde edindikleri becerileri ne derece kullandıkları ile ilgili sorular grup üyelerine yöneltilir.
- Uygulanmamış olan alternatif seçimler **tekrar gözden geçirilerek değerlendirilir.** “İlkemiz gereği yapmış olduğumuz alternatif seçimlerimizi uygulamamıza engel olan mazeretlerin bizler için hiçbir anlamı yoktur. Bizler için alternatif seçimlerimizin uygulanması önemlidir. Ancak uygulanmamış olan alternatif seçimleri daha uygulanabilir bir duruma getirmek için çalışacağız. Uygulanmamış alternatif seçimleri nasıl uygulanabilir bir biçime sokabiliriz? Bu sorunun yanıtını hep birlikte düşünelim” İfadesi üyelere yöneltilir.
 - **Koşullar ne olursa olsun alternatif seçimlerimizin uygulanmasından vazgeçilmeyeceği üzerinde durulur.**

3. Alternatif seçimlerle ilgili olarak değiştirilmesi gereken noktaları belirleme

- Grup lideri gruba, “Biliyorsunuz koşullar ne olursa olsun alternatif seçimlerimizin uygulamasından vazgeçmeyeceğiz. Ancak alternatif seçimlerimizi gerçekçi ve uygulanabilir bir biçimde yaptığımız zaman bu ilkemiz uygulanacaktı. Şimdi uygulayamamış olduğumuz alternatif seçimlerimizi tekrar gözden geçireceğiz ve uygulanabilir bir hale getireceğiz. Uygulanmamış alternatif seçimlerimizi değerlendirirken sizlerin yani tüm grup üyelerinin de değerlendirmeleri önemlidir. Bu nedenle geri iletim verme konusunda katkılarınızı ortaya koymanızı bekliyoruz.” İfadesi yöneltilir.

4. Alternatif seçimlerle ilgili, uygun değişiklikleri yapabilme.

- Grubun diğer üyelerinin olumlu katkılarını ve yapıcı eleştirilerini de alarak uygulanamamış alternatif seçimlerin değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ya da yeniden alternatif seçimler belirlenmesi yönünde çalışılır. Uygulamayı gerçekleştirecek olan üyenin de verilmekte olan bu geri iletimleri alarak değerlendirmesi istenir.
- Uygulanamamış alternatif seçimlerin değerlendirilmesi ve yeniden oluşturulmasından sonra alternatif seçimler grup ortamında sergilenir. Bunun için grup lideri ve diğer grup üyelerinin destekleri alınır.
- Yeniden belirlenmiş ya da değiştirilmiş olan alternatif seçimler, diğer grup üyeleri ve lider tarafından verilen olumlu geri bildirimlerle pekiştirilir ve uygulama yönünde cesaretlendirilir.
- Tüm gruba nefes düzenleme alıştırmaları, gevşeme alıştırmaları uygulanır. Eş zamanlı olarak 8. oturumda yapılmış olan Alternatif seçimi hayal etme yoluyla uygulamaya koyma uygulaması tekrar uygulanır. Bu uygulamadan sonra rol oynama tekniğiyle alternatif seçimlerin grup ortamında uygulamaya konulması sağlanır.
- Yeniden gözden geçirilen alternatif seçimlerin grup ortamı dışına transferinin gerçekleşmesi ev ödevi olarak verilir. Grup dışındaki uygulamalarını başarıyla gerçekleştirmiş olan grup üyelerine de yine bu yaşantılarını tekrar tekrar uygulamaya koyarak bunun tamamen yerleşmesi ev ödevi olarak verilir.

5. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan öfkeye ilişkin bir uygulama (Empati)

- Grup üyelerine yönelik olarak; Empati nedir? Kişiler arası ilişkilerde nasıl kullanılır? bize sağladığı faydalar nelerdir? Öfke duygusunu anlamada ve kontrol etmede Empatiden nasıl faydalanabiliriz? Soruları sorulur ve düşünceleri istenir. Daha sonra grup lideri bu soruların yanıtlarını içeren bir açıklamayı gruba sunar (bu açıklama hazırlanacaktır).

Açıklama

İletişimde olduğumuz diğer bir bireyin yapmış-yapmamış olduğu bir davranış karşısında yaşamış olduğumuz öfkeye farklı bir açıdan bakmaya ne dersiniz? Özellikle kişiler arası ilişkilerde yaşamış olduğumuz öfkeye yaklaşımımız; “Acaba bu birey hangi gereksinimin etkisi altında bulunmaktadır?, Bireyi bu biçimde davranmaya yönelten şey onun hangi gereksinimi olabilir?, Bu birey hangi gereksinimini karşılamak için bu davranışta bulundu?” biçiminde olursa, bunun yaşadığımız öfke duygusu üzerinde bir etkisi olur mu?... Ne dersiniz?...Aslında yaptığımız şey bir empati kurmadır.

Dökmen'e göre empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.” Empati özellikle kişiler arası iletişimde kullanılması gereken bir beceridir. Kendimizi karşımızdaki bireyin yerine koyarak onun yaşadıklarını onun gözüyle görmeye çalışmaktır. Onu anlamaya çalışmaktır...

Dökmen iletişim çatışmaları ve empati kitabında bu durumu insanların küsme davranışı üzerinde durarak açıklamaktadır. Dökmen' e göre “ küserken farkında olmadığımız birtakım psikolojik gereksinimlerimizi gidermek amacıyla yola çıkarız”. Şimdi Dökmen'in bu açıklamasını öfkeye uyarlıysak, “öfkelenirken farkında olmadan birtakım psikolojik gereksinimlerimizi gidermek amacıyla yola çıkarız.” Biçiminde bir yargıya varabilir miyiz? Bu durumda bizim birtakım gereksinimlerimizin söz konusu olduğu gibi, karşımızdaki bireyinde gereksinimleri söz konusu olduğunu kabul edebiliriz. Eğer biz bir davranışta bulunurken bu davranışımızın bir gereksinimimizi gidermeye yönelik olduğunu biliyorsak, karşımızdaki bireyin davranışlarının da onun kendisinin birtakım psikolojik gereksinimlerini karşılamaya yönelik olduğunu söyleyebiliriz. O halde şunu düşünmek bizim işimizi kolaylaştırabilir mi?

“Benim öfkelenmeme yol açan birey bu davranışıyla acaba hangi psikolojik gereksinimini karşılama çabası içerisindedir”. Bu yolla, öfkelenen birey, öfke yaşamasına neden olan bireyle empati kurmaya çalışırsa, bu durumun, yaşadığı öfke duygusu üzerinde bir etkisi olur mu?...kendimizi karşımızdaki bireyin yani öfkelendiğimiz bireyin yerine koyabilir miyiz?...Onunla empati kurabilir miyiz?... şimdi buna yönelik bir çalışma yapalım....

**Empati kavramının tanımı ve küsme davranışıyla psikolojik gereksinimlerin ilişkisini açıklayan bilgiler Üstün Dökmen'in (1995) İletişim Çatışmaları ve Empati kitabından alınmıştır.

Açıklamadan sonra aşağıda yer alan uygulama için basılı materyal üyelere dağıtılır.

Uygulama

Empatiyi Kullanma

- ❖ Şimdi bir öfke yaşantınızı düşünün ve hatırlayın....
- ❖ O anda yaşadığınız öfkenin düzeyine yüz üzerinden bir puan veri misiniz? %
- ❖ Şu anda o olaya-kişiye ilişkin halen içinizde var olan öfkenizin düzeyine yüz üzerinden bir puan verir misiniz? %.....
- ❖ Yaşadığınız bu öfke yaşantısında karşınızdaki bireyin yaptığı ya da yapmadığı ya da yanlış yaptığı bir nedenden dolayı öfkeleniniz. Bu durumda

düşünelim; o birey acaba hangi gereksinimini ya da gereksinimlerini karşılamak için böyle davranmış olabilir bunu kaydedelim

- ❖ Bu gereksinimini karşılamak için sizin öfkelenmenize yol açan davranışı yaptığını bilmiş olsaydınız o anda yaşadığınız öfkenizin düzeyi değişir miydi? bir yüzde verir misiniz?....%.....?
 - ❖ Bu bireyingereksinimini karşılama çabası içerisinde olduğundan dolayı sizin öfkelenmenize yol açan davranışı yaptığını bildikten sonra şu anda, halen içinizde var olan öfkenizin düzeyinde bir değişme oldu mu? bir yüzde verir misiniz?%?
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
 - Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

10. OTURUM

Amaç

1. Belirlenmiş olan alternatif seçimlerin gerçek yaşamda uygulanabilmesi ve değerlendirmesinin yapılabilmesi.

Alt Amaçlar

1. Uygulamaya konulmuş olan alternatif seçimlerin gerçeklik açısından değerlendirilmesi.
2. Uygulanamamış olan alternatif seçimlerin tartışılması ve değerlendirilmesi.
3. Üyelerin diğer üyelere uygun geri iletim verebilmesi ve kendileriyle ilgili olarak verilmiş olan geri iletimleri alarak değerlendirmeleri.

Süre; 150 dakika

Ön hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
3. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

Sürecin işleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.

1. Uygulamaya konulmuş olan Alternatif seçimlerin gerçeklik açısından değerlendirilmesi.

- Üyelerin gerçek yaşamlarında uygulamaya koymuş oldukları alternatif seçimleri ile ilgili duygu ve düşünceleri alınır.
- Uygulama anında karşılaştıkları zorluklar üzerinde durulur.

2. Uygulanamamış olan alternatif seçimlerin tartışılması ve değerlendirilmesi.

- Uygulanmaya konulmamış olan alternatif seçimler için mazeret kabul edilemeyeceği bildirilir.
- Üyelerin uygulayamamış oldukları alternatif seçimlerini gerekirse tekrar gözden geçirebilecekleri ifade edilerek yeniden değerlendirmeleri yapılır.

3. Üyelerin diğer üyelere uygun geri iletim verebilmesi ve kendileriyle ilgili olarak verilmiş olan geri iletimleri alarak değerlendirmeleri.

- Üyelerin uygulayamamış oldukları alternatif seçimlerini tekrar gözden geçirme sürecinde grup liderinin ve grubun diğer üyelerinin uygun geri iletimler verebilecekleri ve katkılarda bulunabilecekleri ifade edilir.
- Yeniden değerlendirme sonucunda, alternatif seçimlerini uygulayamamış olan üyelerin, bu seçimlerini ne zaman uygulamaya koyacakları konusunda gruba karşı taahhütte bulunması istenir.
- Tüm gruba nefes düzenleme alıştırmaları, gevşeme alıştırmaları uygulanır. Eş zamanlı olarak 8. oturumda yapılmış olan Alternatif seçimi hayal etme yoluyla uygulamaya koyma uygulaması tekrar uygulanır. Bu uygulamadan sonra rol oynama tekniğiyle alternatif seçimlerin grup ortamında uygulamaya konulması sağlanır.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

11. OTURUM

Amaç

1. Sonlandırma

Alt Amaçlar

1. Gruptan üyelerin kendilerine, lidere, yaşanan grup sürecine ve diğer üyelere yönelik olumlu duygularla ayrılması.
2. Son testlerin uygulanması* (Bu aşamada uygulanması doğru olur mu?)

Süre; 150 dakika

Ön hazırlıklar;

1. Üyelere dağıtılacak olan yazılı materyalin çoğaltılması
3. Üyelerin doldurmaları gereken formların çoğaltılması

Sürecin işleyişi

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerine ilişkin olarak üyeler konuşmaya davet edilirler.
- Üyelerin o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanır. Bu amaçla önceden hazırlanmış olan saydam yansıtılır.
- Birinci oturumdan itibaren geçirilmiş olan grup yaşantısının genel bir özeti yapılır.

1. Gruptan üyelerin kendilerine, lidere, yaşanan grup sürecine ve diğer üyelere yönelik olumlu duygularla ayrılması.

Açıklama:

Üyelerin öfkeleriyle! vedalaşmaları için aşağıdaki uygulama gerçekleştirilir.

Üyelere öfkeleriyle nasıl vedalaşmak istedikleri sorulur ve kendilerine göre bir vedalaşma biçimi düşünmeleri istenir. Bu süreçte üyeler öfkelerine ve öfke içeren duygu düşünce ve davranışlarına yönelik olarak söylemek istedikleri duygu ve düşüncelerini ifade ederek onunla vedalaşmaları sağlanır. Bunun için "öfkelerine hoşça kalın demek istedikleri bir Tören (seramoni) düzenlemek isteseler bu törenin nasıl olmasını isterlerdi ? " sorusu sorularak üyelerin

düşünceleri için bir süre beklenir. Daha sonra duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenir. Bu uygulama ya grup yaşantısı içerisinde bireyin ifade etmesi biçiminde ya da hayal etme tekniği kullanılarak gerçekleştirilir.

Uygulama;

Zarar veren öfkeyle vedalaşma;

Üyelere aşağıdaki paragrafı okumaları ya da bu paragrafa benzer bir paragrafı kendilerinin oluşturmaları istenir.

“Bana zarar veren duygu düşünce ve davranışları seçmemek benim elimde . Şimdi bir örnek yaşantıyla bunun böyle olduğunu ortaya koyacağım. Yanlış seçimlerle vedalaşacağım, öfkemi fark edip yaşayacağım fakat yanlış seçimler yapmadan bunu başaracağım. Şu anda öfkeliyim fakat önceki seçimlerimden farklı olan bir şeyler yapacağım. Öfkemi doğru seçimler yapmak koşuluyla olumlu bir biçimde kullanacağım. Ve bunu tüm yaşamım süresince devam ettireceğim. Hoşça kalın yanlış seçimler. Hoş geldiniz yeni seçimlerim.”

Bu etkinliğin amacı alternatif seçimler yapabileceği gerçeğinin pekiştirilmesidir.

Örnek yaşantılarla üyeler anında yanlış seçimlerini fark edip değiştirir ve yeni seçimi üzerinde tekrar konuşulur.

- Üyelerin kendilerine, lidere, yaşanan grup sürecine ve diğer üyelere yönelik olumlu duygularla ayrılmasını sağlamak amacıyla **duygu bombardımanı** yaptırılır.
- Oturum bitirilmeden önce üyelere aşağıda yer alan cümlelerin yazılı olduğu bir basılı materyal dağıtılarak ilgili boşlukları doldurmaları istenir.
- ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programından %yararlandığımı düşünüyorum.
- ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programına % devam ettim.
- ❖ Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programını tamamladıktan sonra öfkemi % kontrol edebildiğime inanıyorum.
- Oturumun özeti yapılarak oturum **sonlandırılır**.
- Oturuma ilişkin üyelerin değerlendirme formunu doldurmaları istenir.

- Eğitim Programı süresince geçirilmiş olan grup yaşantısına ilişkin değerlendirmelerini içeren bir raporun, yazılı olarak, en geç bir hafta içinde grup liderine iletilmesi istenir.

GÜNÜN SÖZÜ

**DÜNYA BİZE,
İÇERİSİNDE OLUMLULUKLAR VE OLUMSUZLUKLAR
BARINDIRAN FIRSATLAR SUNAR.
BU FIRSATLAR İÇERİSİNDEN
SEÇİMİ BİZ YAPARIZ.**

GÜNÜN SÖZÜ

**DEĞİŞMENİN ZAMANI YOKTUR
DEĞİŞİM....
NEDEN OLMASIN !
HEMEN ŞİMDİ !**

EK 2

Uygulanmış Olan Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı Oturlarının Özetini ve Değerlendirilmesi

1. Oturların özeti ve değerlendirilmesi:

Grup tüm üyelerin katılımıyla Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Biriminde belirlenen saatte Başladı. Grup lideri tarafından kısaca toplanma amacı üzerinde duruldu. Önceden her bir üye için hazırlanmış olan ve içinde kalem, silgi, not kağıdı, isimlerin yazılı olduğu yaka kartları bulunan dosyalar dağıtıldı. Dosyaların dağıtılması anında üyelerin şaşkınlıklarını dile getirdikleri gözlemlendi. Üyelerden bazıları üniversiteye başladıktan sonra okulda ilk defa özellikle kendi isimlerine bir şeylerin hazırlanmış olduğunu ifade ettiler. Bu uygulamadan üyelerin çok hoşlandıklarını ifade ettiler. Grup liderine teşekkürlerini iletiler. Grup lideri dosyaların dağıtılış amacını açıkladı. İsimlikleri üzerinde bulunan sembolün ne anlama geldiği açıklandı. (Bu sembol her üyenin isminin yazılı olduğu yaka kartında yer almaktadır. Sembol tokalaşmak üzere birbirine uzanan ve el sıkışan iki insan elinin resmidir). Bu sembolün grup içerisinde hem kendimizin yeni yönleriyle tanışmamızı ve onlara dokunmamızı hem de grubun diğer üyelerinin yeni yönleriyle tanışmayı sembolize ettiği vurgulandı...

Tüm üyelerden kendilerine dağıtılmış olan yaka kartlarını yakalarına takmaları istendi. Yaka kartları takıldıktan sonra tanışma aşamasına geçildi. Grup lideri kendisini kısaca tanıttı... Daha sonra üyelerden gönüllü olanların kendilerin tanıtımalarına geçildi...

Tanışma aşaması tamamlandıktan sonra grup lideri seçim kuramına dayalı öfkeyle başa çıkma grup eğitiminin genel amacını üyelere açıkladı... Bu kısa açıklamadan sonra tepegöz aracılığıyla seçim kuramına dayalı öfkeyle başa çıkma grup eğitiminin genel amacının ve programı oluşturan

öğelerin bulunduğu saydam yansıtıldı. Grup lideri bu saydam üzerinden açıklamalarda bulundu... Açıklamalardan sonra üyelere Form 1 (bireysel amaç belirleme formu) dağıtıldı. Form 1'i nasıl dolduracakları anlatıldı. Her bir üyenin forma yazmış oldukları tek tek üyeye birlikte grup lideri tarafından gözden geçirildi... Üyelerin amaçlarını ".....yapmama" ifadeleri olarak değil ".... yapma" ifadeleri biçimine dönüştürülmesi konusunda yardımcı olundu... bu aşamadan sonra bağlanma uygulaması olarak adlandırılan uygulama gerçekleştirildi... Grup üyelerinin istekli ve heyecanlı oldukları ve katılımın yüksek olduğu gözlemlendi.

Grup sürecinin yapılandırılmasına devam edildi. Bu amaçla hazırlanmış olan açıklama sunuldu... Grupta uyulması gereken bazı kurallarının gerekliliği üzerinde hazırlanmış olan açıklama sunuldu... Hazırlanmış olan grup kuralları listesi üyelere dağıtılarak okumaları ve görüşlerini bildirmeleri istendi... Bir üyenin kurallar arasında yer almayan cep telefonunun açık tutulup olmayacağını kararlaştırılarak kurallar arasına konulmasını istedi. Bunun üzerinde cep telefonlarının da kapalı olması yönünde bir karara varıldı ve kurallar listesine eklendi. Bu kuralında kurallar listesine eklenmesinden sonra gruptan bir üyenin kurallar listesini yüksek sesle okuması ve üyelerin tüm kurallara uyma konusunda görüş birliğine varmalarından sonra grup lideri grup kontratıyla ilgili açıklamada bulunarak bu kontratın neden gerekli olduğunu vurguladı... Kontrattan her üyeye ikişer kopye dağıtıldı. Her üye bu kontratı okuyarak imzaladı ve bir kopyesini grup liderine verdi... Grup lideri üyelere grup kontratının diğer bir kopyesini ise saklama dosyasına koymalarını ve saklamalarını istendi.

Grup kontratının imzalanmasından sonra üyelere öfkenin ne olduğu soruldu, düşünceleri için süre verildi... Düşüncelerini ifade edebilecekleri belirtildi. Üyelerin, öfkenin olumsuz bir duygu ya da durum olduğunu ifade ettikleri gözlemlendi. Daha sonra grup lideri öfkenin ne olduğuyla ilgili kuramsal bilgiyi üyelere paylaştı... Yapılan açıklamaları dikkatli bir biçimde dinledikleri gözlemlendi. Yapılan açıklamaların kendileri için yeni olduğunu ve bu açıklamalardan hoşlandıklarını ifade ettiler. Öfke duygusuyla ilgili bazı sorular dile getirildi... Üyelerden bazıları, öfkenin bir duygu olduğu, öfkenin

doğamızın bir parçası olduğu, öfkenin yaşanması gereken bir duygu olduğu bilgisinin kendilerini rahatlattığını ifade ettiler... Daha sonra grup lideri tarafından, öfke türleriyle ilgili açıklayıcı bilgiler sunuldu... Kendi öfke yaşantılarıyla ilgili olarak düşünmeleri ve öfkelerinin durumluk-sürekli öfke ayrımını yapabilmeleri amacıyla grup lideri tarafından Form 2 'nin doldurulması istendi...

Öfke duygusu uyandıran senaryo belirleme etkinliği ev ödevi olarak verildi. Bu etkinlik için hazırlanmış olan kayıt formu Form 3 dağıtıldı... Bir sonraki oturuma kadar bu formu doldurarak gelmeleri istendi.

Oturumun özeti yapılarak üyelerin kendilerini nasıl hissettikleri soruldu. Kendilerini yorgun hissettiklerini fakat bu durumdan dolayı herhangi bir rahatsızlığın olmadığını, uygulamalardan hoşlandıklarını belirttiler... Bu paylaşımdan sonra Grup lideri oturumu özetleyerek sonlandırdı. Oturum değerlendirme formu dağıtılarak katılımcılardan bu formu doldurmaları istendi.

Oturumun birinci oturum olması nedeniyle kendilerine dağıtılan materyal ve formlar diğer oturumlarda olduğundan biraz fazlaydı. Bu oturumdan sonraki oturumlarda dağıtılacak olan materyallerin tamamının oturumun başında verilmesinin süreci bölmek ve dikkati dağıtmamak açısından faydalı olacağı yönünde bir görüş birliğine varıldı.

Üyelere oturumun sonunda oturumu değerlendirme formu dağıtılarak doldurmaları istendi. Üyelerce doldurulmuş olan oturum değerlendirme formlarının incelenmesi sonucunda üyelerin büyük çoğunluğunun, oturumun başlangıcında kaygılı olduklarını fakat süreç ilerledikçe bu kaygılarının ortadan kalktığını bildirdikleri görülmüştür. Kaygılarının azalmasında kendilerinin yaşamakta oldukları öfke ile ilgili sorunların diğer grup üyelerince de yaşanmakta olduğunu bilmek ve grup liderinin kabul edici yaklaşımından kaynaklandığını ifade ettikleri görülmüştür.

2. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturum başlamadan önce üyelerin paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu... Daha sonra oturuma 1. oturumun özeti yapılarak başlandı. Yapılacak olan oturumun amaçlarıyla ilgili bilgi verildi. Amaçlar paralelinde süreç başlatıldı. Katılımcılardan, kendilerinde öfkenin nasıl ortaya çıktığı üzerinde düşünmeleri istendi... Paylaşmak isteyen üyeler bu konuyla ilgili yaşantılarını grupla paylaştılar... Öfkenin insanda nasıl ortaya çıktığıyla ilgili kısa kuramsal bilgi üyelerle paylaşıldı... Daha sonra "beni eleştir-yargıla-" ve "sözümü kes-benimle dalga geç" alıştırmaları uygulandı... Uygulama sonucunda üyelerin paylaşımda istekli oldukları ve uygulamadan hoşlandıkları gözlemlendi. Sonraki aşamada çatışma konusu üzerinde duruldu... Çatışmayla ilgili olarak verilen bilgiler üzerinde tartışmaların yoğun olduğu gözlemlendi. "Değerleriniz parlansın" isimli alıştırma uygulandı... katılımcılar bu uygulamanın sonuçlarını grupla paylaşırken kendilerine ilişkin fark etmedikleri yeni şeylerin farkına vardıklarını ifade ettiler. Katılımcılara "yaşam içerisinde genellikle nelere öfkelendikleri" soruldu ve düşünmeleri istendi... Paylaşımları alındı. Daha sonra öfkeyi ortaya çıkaran nedenlerle ilgili kısa kuramsal bilgi katılımcılarla paylaşıldı... Bu bilgiler çerçevesinde kendi öfke yaşantılarını düşünmelerini ve paylaşmak istedikleri yaşantılarını grupla paylaşabilecekleri ifade edildi... Paylaşımlar alındı... Grup lideri süreci özetleyerek kendilerine ilişkin olarak fark ettikleri yeni şeylerin olup olmadığını ve paylaşmak ya da söylemek istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sordu. Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri oturumu özetleyerek sonlandırdı. Oturum değerlendirme formlarının doldurulmasıyla birlikte oturum sonlandırıldı. Oturum değerlendirme formlarının incelenmesi sonucunda verilen kısa kuramsal bilgilerin yararlı olduğunu, grup içerisinde kendileriyle ilgili yeni şeylerin farkına vardıklarını ve değerlerle ilgili uygulamanın kendilerini çok etkilediğini ifade ettikleri görüldü.

3. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturum başlangıcında grup lideri katılımcılardan söylemek istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığını sordu... O gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi verildi...verilen kuramsal bilgiler ve bu bilgilerle ilgili olarak yapılan uygulamalardan sonra üyelerin kendi öfke ifade tarzlarını düşünmeleri istendi ve yeni fark ettikleri bir şeyin olup olmadığı soruldu... Üyelerin öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak verilen bilgilerden kendi öfke yaşantılarına ilişkin farkındalıklarını artırdığını ifade ettikleri gözlemlendi. Bunun üzerine form 4 ün doldurulması istendi... Doldurulan form 4 incelenerek değerlendirildi ve öfke ifade tarzlarının sonuçlarını daha iyi değerlendirebildikleri ifade edildi... Bu uygulamadan sonra öfke ifade tarzının değiştirilmesinin gerekli olup olmadığını biraz daha vurgulamak üzere "balon etkinliği uygulandı... Katılımcılar balonlarla yapılan bu uygulamanın öfke ifade tarzlarıyla ilişkilendirilmesinin kendileri için etkileyici ve eğlenceli olduğunu ifade ettiler. Katılımcıların değişime karşı istekli olmalarına yardımcı olacağı düşüncesiyle "duygularınız sizi sürüklemesin onlara dur diyebilmeyi öğrenin" isimli uygulama gerçekleştirildi.

Grup lideri katılımcılarda bir sonraki oturuma kadar form 4'e kaydetmiş oldukları öfke ifade tarzlarıyla ilgili olarak nelerin değişmesi gerektiği" üzerinde düşüncelerini ev ödevi olarak verildiğini bildirdi. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırıldı.

4. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturumun başlangıcında grup lideri katılımcılara söylemek istedikleri bir şeyin olup olmadığını sordu. Üyelerden biri artık öfkesini kontrol edebileceğine ilişkin bir düşüncenin geliştiğini ifade etti. Gruptan bazı üyelerin de kendileriyle ilgili olarak, bu üyenin söylediklerine katıldıklarını ifade ettiler. Bu üyelere bu inançlarının nasıl oluştuğu soruldu. Grupta yapılan paylaşımların kendilerinin yaşadıklarıyla benzer olması ve verilen kuramsal bilgiler, yapılan uygulamalarla kendi yaşantılarını gözden geçirmelerinin sağlandığı bu arada kendileriyle ilgili fark ettikleri yeni şeylerin bu düşüncelerinde etkili olduğu ifade edilmiştir. Grup lideri ve grubun diğer

üyeleri bu paylaşımı gerçekleştiren üyelere cesaretlendirici tepkiler verdiler. Bu paylaşımlardan sonra bir önceki oturumun özeti yapılarak verilmiş olan ev ödevi üzerinde duruldu. Bu ev ödevinin yapılmasının neden önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu forma yazılmış olan bilgilerden katılımcıların öfke ifade tarzlarının değişmesi gerektiği sonucuna vardıkları gözlenmiş bu aşamadan sonra ise bu değişimin nasıl gerçekleştirileceği üzerinde durulacağına ilişkin kısa bir açıklama yapılmıştır... Bu açıklamadan sonra o günkü oturumun gündemine ilişkin açıklama yapıldı... Öfkelendiğimizize ilişkin ip uçlarını farketmenin öfkenin kontrol edilmesi üzerindeki önemi vurgulandı. Daha sonra bununla ilgili olan "karşımızdakinin öfkelenmekte olduğunu fark etme" uygulaması gerçekleştirildi.....Uygulama ile ilgili paylaşımlar alındı...Daha sonra uygulama 2 gerçekleştirildi ve fark edilen ipuçları form 5'in ilgili kısmına kaydedildi. Form 5'i dolduramayan katılımcılardan bunu ev ödevi olarak yapmaları istendi. Üyelerin söylemek istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığı soruldu. Oturumun özeti yapıldı. Bir sonraki oturuma kadar katılımcılardan kendilerini günlük yaşam içerisinde gözlemlenmeleri istenerek oturum sonlandırıldı. Katılımcılardan oturum değerlendirme formlarının doldurulması istendi.

5. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturuma grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda seçim kuramının açıklanması öncelikli amaçtı bu nedenle grup lideri kuramsal bilgileri doğrudan bilgi aktarma biçiminde sunma yoluna gitmemiştir. Seçim kuramıyla ilgili kavramların üyelerin grupta paylaştıkları yaşantılarıyla bütünleştirerek açıklaması (araştırmacı ve araştırma süresince süpervizyon yardımı alınan Prof. Dr. Uğur ÖNER tarafından) kararlaştırılmıştı. Uygulamada da bu duruma uygun olarak devam edildi. Bu nedenle bu oturum daha çok grup üyelerinin yaşantılarına dayalı olarak yürütülmüştür. Üyelere açıklanmak istenen kavramlar getirilen yaşantılar üzerinde açıklanmıştır. Bu yöntemin üyelerin daha çok ilgisini çektiği gözlenmiştir. Daha sonra seçim kuramına göre davranışın açıklaması ile ilgili olarak hazırlanmış olan şema üyelere gösterilerek kendi davranışlarını bu şema üzerinden ve açıklanan kavramlarla bütünleştirerek

anlamaya çalışmaları istendi. Katılan üyeler grup liderinin de yardımıyla davranışlarının açıklamasını seçim kuramı ve ilgili kavramları çerçevesinde yaptılar. Bu oturumdaki katılımın ve tartışmanın diğer oturumlardan daha fazla olduğu dikkat çekmiştir. Bunun üzerine üyeler kendi yaşamlarından öfke ile ilgili yaşantılarını paylaşmaya başladılar. Bir üyenin paylaştığı öfke yaşantısı rol oynama yöntemiyle grup ortamında sergilendi...Paylaşımlar alındıktan sonra katılımcıların yapmış oldukları seçimlerini değerlendirmek üzere form 6'nın doldurulması istendi. Bu forma ilişkin olarak paylaşımlar alındı ve neleri fark ettikleri üzerinde duruldu. Bu oturumda dikkate değer gelişmelerden bir diğeri ise üyelerin artık öfke duygusunun kendisinin değil, öfke ifade tarzları üzerinde odaklanmaları olmuştur. Seçim kuramının temel kavramlarının üyelerin anlattıklarıyla bütünleştirilerek işlenmesinin, kavramların üyelerce benimsenmesini kolaylaştırdığı gözlemlendi. Üyelerin doldurmuş oldukları oturum değerlendirme formlarında bu durumu ifade ettikleri görülmektedir. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırıldı.

6. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Bu oturumda da bir önceki oturumda benimsenmiş olan yaşantılar üzerinden kuramsal bilgilerin verilmesi yöntemi kullanıldı. Grup liderinin paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey var mı? Sorusu üzerine bir üyenin kişiler arası ilişkilerinde yaşamış olduğu bir çatışmasını anlatması üzerine grup lideri seçim kuramına göre davranışın açıklanmasıyla ilgili kuramsal bilgiyi (şema üzerinden) bu yaşantıyla birleştirerek açıklamaya ve bu arada her üyenin de kendilerinin yaşamış oldukları herhangi bir yaşantılarını bu açıklamalar doğrultusunda değerlendirmeleri istendi. Daha sonra üyelerden öfke yaşantılarını bu açıklamalar çerçevesinde değerlendirmeleri istendi... İlgili çalışma yapraklarını grup liderinin de yardımıyla doldurmaları istendi. Üyelerden, şimdiki davranışa odaklanmaları ve değerlendirmeleri için form 7'yi doldurmaları istendi ve ardından bu formda yer alan bilgileri gerçeklik ve sorumluluk açısından değerlendirmeleri istendi (form 8)... Yaratıcı seçenekler üretme ile ilgili bir tartışma başlatılmış ve bu arada kuramsal bilgilerde grup üyeleriyle paylaşıldı. Öfke yaşantılarına ilişkin alternatifler üretmeleri ve kaydetmeleri için üyelerin form 10 u kullanmaları istendi. Üretmiş oldukları

yaratıcı seçenekleri gerçeklik ve sorumluluk açısından değerlendirmeleri için form 11 in kullanılması önerildi. Form 11 in uygulamaya geçirilmesi için bazı prensiplerimizin olduğu vurgulanmış ve Fitzpatrick (2000) den uyarlanmış olan şekil üzerinden açıklamalar yapıldı. Daha sonra üyelerden öfke ile ilgili olarak belirlemiş ve kaydetmiş oldukları yeni toplam davranışlarının yaşantıya geçirmelerine yönelik bir senaryo oluşturmaları için uygulama yapıldı. Bu uygulama rol oynama yöntemiyle iki üyelerin yeni alternatif davranışlarını (seçimlerini) sergilemeleriyle devam etti... Bu uygulamalardan sonra oturum özetlenerek sonlandırıldı. Oturum sonunda formları tekrar gözden geçirmeleri ve üzerinde düşünmeleri ev ödevi olarak verildi.

7. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri tarafından üyelerin genel olarak kendilerini nasıl hissettikleri sorularak oturuma başlandı. Geçen oturumdan bu yana yaşamlarında nelerin olup bittiğini düşünmeleri ve paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Verilmiş olan ev çalışması üzerinde duruldu.

Grup lideri öfkenin fizyolojik ve davranışsal değişiklikler üzerindeki etkilerinin neler olduğunu tartışmaya açtı. Bu amaçla hazırlanmış olan kuramsal bilgi üyelerle paylaşıldı. Öfke anında nefes alışverişimizin nasıl değiştiği üzerinde duruldu. Öfke öncesinde ve öfke anında nefes düzeninde ortaya çıkan değişikliklerin kontrol edilebileceği üzerinde duruldu ve bunun nasıl yapılabileceği açıklandı. Nefes düzenleme alıştırmaları tüm grupla birlikte uygulandı. Uygulamayla ilgili paylaşımlar alındı. Daha sonra öfke öncesi ve öfke anında ortaya çıkan değişiklikleri kontrol etmek amacıyla bedenimizde ortaya çıkan gerginliği kontrol altına almak amacıyla tüm bedeni gevşetme alıştırmalarının önemli olduğu vurgulandı. Gevşeme alıştırmalarıyla birlikte hayal etme tekniği tüm gruba uygulandı. Daha sonra tekrar hatırlamalarında kolaylık sağlaması amacıyla üyelerden hayal etmiş oldukları sahneye bir isim vermeleri istendi.

Üyelerin çoğunluğunun bu uygulamalara katılabildikleri gözlemlendi. Üç üye kendilerini uygulamalara yeterince veremediklerini ifade ettiler. Yeni öfke ifade tarzının grup ortamında hayal etme yoluyla uygulamaya konması için

nefes düzenleme ile birlikte gevşeme ve hayal etme teknikleri bir arada tekrar uygulandı. Uygulama sonucunda yapılan paylaşımlarda üyeler bu uygulamalardan hoşlandıklarını ifade ettiler. Oturumun sonunda nefes düzenleme gevşeme ve hayal etme tekniklerini öfkelerini kontrol etmek amacıyla kullanabilecekleri hatırlatılarak bir sonraki oturuma kadar bu uygulamaları gerçek yaşamda uygulamaları istendi. Bunun bir ev çalışması olduğu vurgulanarak oturum sonlandırıldı. Katılımcılardan oturum değerlendirme formları doldurmaları istendi.

8. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturumun başlangıcında üyelerden biri halen öfkesini kontrol edemediğini ifade etti. Bunun üzerine diğer bir üyenin de öfkesini kontrol etmekte zorlandığını ifade etti. Grup lideri diğer grup üyelerinden bu iki arkadaşlarına nasıl yardımcı olabilecekleri üzerinde düşünmelerini istedi... Bir üye bu arkadaşlarından yaşadıkları olayları grupla paylaşmaları durumunda kendilerinin daha fazla yardımcı olabileceklerini ifade etti. Üyelerden biri öfke yaşantısını grupla paylaştı... Grup bu yaşantıyı değerlendirirken üyenin olaya ilişkin belirlemiş olduğu amacının gerçekçi olmadığı ortaya konuldu. Amacını nasıl gerçekçi bir biçime getirebiliriz konusu tartışıldı. Daha sonra bu üye, amaçların gerçeklik ve sorumluluk bakımından nasıl değerlendirileceğinin tartışıldığı oturumda surece pek fazla katılmadığını ve bu kavramları tam anlamıyla anlayamadığını ifade etti. Bunun üzerine gerçeklik ve sorumluluk kavramları grup lideri ve diğer üyelerinde yardımıyla kısaca tekrar açıklandı. Üyenin yaşantısını tekrar bu kavramlar çerçevesine değerlendirebileceği belirtildi.

Tüm grubun katılımıyla seçim yapmayı otomatikleştirme uygulaması gerçekleştirildi. Uygulama sonunda yapılan paylaşımlarda bazı üyelerin zorlandıklarını ifade ettikleri görüldü.

Daha sonra üyelerden üçerli gruplar oluşturmaları istendi. Üyelerden "öfkeli oldukları halde karşılarındaki üyeye söylemek istediklerini, öfke duygusunu ön plana çıkarmadan fakat öfkeli olduklarını da göz ardı etmeden, asıl amaçlarını ön planda tutarak, iletişime geçmeleri" bilgisini içeren bir açıklama yapıldı. Bunun için iki üye sırasıyla birbirlerine ifadelerini yöneltirken

üçüncü bir üyenin de onları gözlemleyerek, öfkelerini ön plana çıkardıklarında onları uyarması söylendi. Bu bir seçim yapma alıştırmadır. Bu alıştırma "ön alana öfkeyi çıkarmayı ya da amacı çıkarmayı" bizim seçimimiz olduğunu göstermektedir. Bu uygulama tekrar ettirilerek seçimin otomatikleşmesi sağlandı. Üçerli gruplardan her bir üye her bir role geçerek uygulama devam ettirildi... Daha sonra üçerli gruplar bozularak diğer gruplarda yer alan değişik üyelerle bir araya gelinerek değişik kişilerden oluşan üçerli yeni gruplar oluşturuldu... uygulamaya deva edildi... Bu işlem 4 kez tekrarlandı. Uygulama sonucunda paylaşımlar alındı. Üyeler bu uygulamanın sonucunda farkındalıklarının arttığını fakat uygulamada öfkeyi amacın arkasına almakta zaman zaman zorlandıklarını ifade ettiler. Üyeler bu uygulamayla, öfkeyi ön plana çıkarmanın bir alışkanlık olduğunu, daha iyi kavradıklarını ifade ettiler. Bu uygulamadan sonra üyelerden form 13'ü (öfke öncesi, anı ve sonrası alternatif seçimlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi formunu) doldurmaları istendi. Bu formun tam ve eksiksiz doldurmanın önemi vurgulandı. Öfkeye ilişkin üyelerin belirlemiş oldukları yeni alternatif seçimlerin uygulamaya konması ile ilgili olarak hazırlanmış olan sözleşme, grup üyeleri tarafından imzalandı. Grup üyelerine 4D kuralı açıklandı ve ardından alternatif seçimler hayal etme yoluyla uygulamaya konuldu... grup üyelerinin uygulamayla ilgili paylaşımları alındı. Bir grup üyesi, alternatif seçimlerini hayal etme yoluyla uygulamaya koymakta zorlandığını ifade etti. Bunun üzerine hayalinde 4D kuralıyla birlikte bu uygulamayı birleştirerek tekrar uygulayabileceği ya da alternatif seçimlerini gözden geçirebileceği bildirildi. Grup lideri, tüm grup üyelerinin, alternatif seçimlerin hayal etme yoluyla uygulamaya konulması ile ilgili çalışmayı tekrar uygulamalarını ve ardından da gerçek yaşama aktarmalarının bir ev ödevi olduğunu hatırlattı. Oturum grup liderinin süreci özetlemesiyle sonlandırıldı.

9. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Bu oturumda üyelerin, şu ana kadar edinmiş oldukları becerileri günlük yaşamda uygulamaya koyarken karşılaşılan sorunlar değerlendirildi. Bir üye kendisinin öfkesini kontrol edemediğini ve geçirilmiş olan bu grup sürecinin kendisini nasıl etkilediğini bilmediğini ve fazla etkilemediği kanısında

olduğunu ifade etti. Bunun üzerine grubun başka bir üyesi, bu üyeye "kendin belki farkında değilsin fakat ben sende özellikle öfkeyle başa çıkma konusunda olumluya doğru bir değişimin olduğunu fark ediyorum" ifadesini yöneltti. Bu iki üye aynı yurttan kaldıklarını ifade etti. Bu nedenle birbirlerinde ortaya çıkan değişimleri çok daha iyi bir biçimde fark ettiklerini ifade ettiler. Bu aşamadan sonra grubun bir üyesinin "artık, dikkati kendisine yönelterek günlük yaşam içerisindeki davranışlarını değerlendirmeye başladığı" ifadesini grupta paylaştı. Üyenin bu ifadesi diğer üyeler tarafından da onaylandı ve birkaç üye, kendilerinde de bu yönde bir değişimin olduğunu vurguladılar. Bu durumun kendilerini cesaretlendirdiğini ve mutlu ettiğini bildirdiler. Bu paylaşımlardan sonra alternatif seçimlerin uygulanmasında karşılaşılan sorunlar değerlendirilerek nereden kaynaklandığı ve nasıl üstesinden gelebilecekleri tartışıldı... grup lideri alternatif seçimler üzerinde kendilerine göre gerçeklik ve sorumluluk kavramlarını da dikkate alarak gerekli değişiklikleri yapabileceklerini ifade etti. Daha sonra empati ile ilgili bir uygulama gerçekleştirildi. Bu becerinin günlük yaşamda kullanılmasının ne gibi sonuçlarının olabileceği üzerine bir tartışma başlatılarak sürece devam edildi. Oturum iyi dileklerin iletilmesiyle son buldu.

10. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri yeni öfke ifade tarzlarını günlük yaşamda uyguladıkları sırada ne gibi zorluklarla karşılaştıklarını sordu. Bir üye artık öfkesini ifade etmesi gerektiğine inandığını ve bunun için çalıştığını ifade etti. Başka bir üye, Önceden öfkesini hiç dışarı vurmadığını şimdi ise vurması gerektiğine inandığını fakat yine de "ya olumsuz sonuçlar ortaya çıkarsa" biçiminde bir korkunun içinde onu rahatsız ettiğini ifade etti. Bunun üzerine bu üyeye önce grup lideriyle daha sonra eş değiştirilerek diğer grup üyeleriyle rol oynama tekniği uygulandı. Tüm grup, aynı zamanda ikişerli eşleşerek rol oynama yöntemiyle "ne olursa olsun amacımız ne ise onu öfkelenmeden ifade etme ve öfkeyi amacımızın arkasına itici bir güç olarak koyarak davranma" ile ilgili provaları gerçekleştirdi. Bu uygulama eş değiştirmeye dört kez yinelenildi.

Grup lideri, gruptan bir üyenin diğer üyelere nefes düzenleme alıştırmalarını toplu olarak uygulatıp uygulatabileceğini sordu. Bir üyenin buna gönüllü olmasıyla uygulama başlatıldı. Daha sonra grup lideri, gevşeme alıştırmalarıyla birlikte, yeni (alternatif) öfke senaryosunun hayal etme yöntemiyle uygulamasını, grup ortamında gerçekleştirdi. Oturumun başında "öğrendiklerimi günlük yaşamda öfkelendiğim zaman kullanamıyorum çünkü kötü şeyler olacak diye bir korku yaşıyorum" diyen üye hayal anında yeni öfke ifade tarzını uygulayamadığını ifade etti. Bu üye yine önceki ifade tarzını kullandığını söyledi. Grup lideri bu üyeye grup ortamında rol oynama yoluyla yeni ifade tarzını sergileyebileceğini söyledi. Üye rol oynamak için hazır olmadığını ifade etti. Bunun üzerine, grup lideri bu üyeden yeni ifade tarzını hayal etme yoluyla uygulamaya koyuncaya kadar, olabildiğince sık tekrar etmesini istedi... Tüm üyeler tekrar günlük yaşamlarında bu yeni ifade tarzını kullanmaları yönünde cesaretlendirildiler. Vazgeçmek yok ve mazeret yok kuralları hatırlatılarak. Oturum sonlandırıldı.

11. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Günlük yaşamda öğrenmiş oldukları becerilerini kullanıp kullanamadıkları üzerinde duruldu. Birinci oturumdan başlanarak tüm sürecin bir değerlendirilmesi yapıldı. Başlangıçta belirlemiş oldukları amaçlarına ne kadar ulaşabildikleri üzerinde konuşmaları istendi. Duygu bombardımanı yapıldı. Üyelerin grup liderine, geçirilmiş olan sürece ve diğer grup üyelerine karşı olumlu duygularla süreci bitirdikleri gözlemlendi. Üyeler sürecin bitmesi nedeniyle biraz üzüntülü olduklarını ifade ettiler. Grup lideri 11 oturumluk bu süreç içerisinde öğrendiklerini yaşamlarına karşılaştıkları öfke ile ilgili sorunlar ve kullanabildikleri diğer alanlarda kullanmalarının önemini belirttikten sonra oturum sonlandırıldı.

EK 3

Etkileşim Grubu Oturumlarında Yapılmış Olan Etkinlikler, Oturumların Özetleri Ve Değerlendirilmesi

Bu başlık altında etkileşim grubunda yapılmış olan uygulamalar genel çizgileriyle verilmiştir. Grup üyelerini deşifre edebilir kaygısıyla, etik bir sorumluluk olarak metin içerisinde hiçbir üyenin ismi, isminin baş harfleri, rumuzu ya da numarası kullanılmamıştır.

1. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyelerine, grup süreci ile ilgili bilgi verilerek başlandı. Etkileşim grubunun amacının ne olduğu açıklandı. Grup üyeleri için hazırlanmış olan saklama dosyaları ve isimlikler dağıtıldı. Bu uygulamanın grup üyelerince olumlu karşılandığı gözlemlendi. İsimlikleri üzerinde bulunan sembolün ne anlama geldiği açıklandı. (Bu sembol her üyenin isminin yazılı olduğu yaka kartında yer almaktadır. Sembol tokalaşmak üzere birbirine uzanan ve el sıkışan iki insanın elinin resmidir). Bu sembolün grup içerisinde hem kendimizin yeni yönleriyle tanışmamızı ve onlara dokunmamızı hem de grubun diğer üyelerinin yeni yönleriyle tanışmayı sembolize ettiği vurgulanmıştır.

Grup süreci ile ilgili yapılandırma yapıldı. Gizlilik ilkesi üzerinde duruldu. Grup sürecine ilişkin kurallar üzerinde duruldu. Kuralların yer aldığı basılı materyal dağıtıldı. Bu aşamadan sonra tanışma aşamasına geçildi grup lideri önce model oluşturması amacıyla kendisini tanıttı. Daha sonra üyelerden gönüllü olanların kendilerini tanıtmaları istendi. Üyeler kendilerini tanıtırken bir üye genelde insanlara şu anda da gruba güvenmediğini ifade etti. Gruptan herhangi bir tepki gelmedi. Bir üye kendisini tanıtırken sırasında ağlamaklı bir biçimde bu günlerde özel bir durumdan dolayı çok üzgün olduğunu ve kendisini çok üzgün hissettiğini ve bu nedenle gruptan özür dileyerek kendisini tanıtmaya devam etti. Hemen ardından yaşamakta olduğu bu özel durumundan bahsetmeye başladı. Grup lideri üyeye, bu durumu lideri şu anda isterse anlatabileceğini fakat istemezse ilerleyen oturumlarda tekrar anlatmak istediğinde onu dinleyebileceklerini ve anlattıklarını paylaşabileceğini ifade etti. Bunun üzerine üye şu anda başka bir şehirde bulunan arkadaşını çok

özlediğini ve onu görmek için Ankara dan ayrılabilceğini ifade etti. Grup üyelerinden yaşadıklarına dair geri iletiler verildi. Grup üyelerinden bazılarının bu üyeye yardımcı olmak için harekete geçtiği gözlemlendi. Tanıtma işlemine diğer üyelerle devam edildi. Özel durumunu grupta paylaşan üyenin daha sonra grup içerisinde daha katılımcı ve neşeli olduğu gözlemlendi. Grup lideri tarafından "üyelerin sürece ilişkin amaçlarını belirlemelerinin yararlı olacağı" bildirildi ve bir sonraki oturumda bunun üzerinde durulacağı ifade edildi.

Grup sonlandırılmadan önce lideri tarafından bu oturumda yapılanlar toparlandı ve sürecin özeti yapıldı. Üyelerin kendilerini nasıl hissettikleri soruldu. Olumsuz duygu ve düşüncelerle oturumdan ayrılmaları önlemlendi.

2. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi.

Oturuma, grup lider tarafından, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Üyelere paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı soruldu. Bunun üzerine bir üye (birinci oturumda gruba ve diğer insanlara güvenmediğini ifade eden üye) grup ortamında konuşulanların grup dışına yansıtılıp yansıtılmadığını merak ettiğini söyledi. Bunun üzerine grupta sessizlik oldu. Bir süre bekledikten sonra grup lideri bu konuyla ilgili kuralı hatırlatarak tüm üyelerin bu kurala uyduklarına inandığını ifade etti. Grup lideri gruba bu konuyla ilgili bir rahatsızlıklarının olup olmadığını sordu. Üyelerden biri "maskeli davranmaktan" bıktığını ve artık "kendisi gibi" olmak istediğini ifade etti. Maskeleriyle yaşamının artık kendisine çok zor geldiğini ifade etti. Üyeler "kendisi olmak ya da maskeli davranmakla" ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettiler. Maskeli davranmak ya da kendisi olmakla ilgili yaşantılar paylaşıldı ! Yaşamlarında kullandıkları maskelerden örnekler getiren üyelere, diğer üyelerinde kendi yaşamlarından örnekler vererek yardımcı olmaya çalıştıkları gözlemlendi. Grup lideri saydamlık kavramından söz ederek bu kavramı açıkladı. Daha sonraki konuşmalarda bu kavramın üzerinde duruldu. Üyeler maskeli davranma ve saydam olmayla ilgili yaşamlarından örnekleri grupta paylaştılar.

Grup lideri tarafından özetleme yapılarak bir sonraki oturuma kadar günlük iletişimlerinde, kendilerini duygu, düşünce ve davranışları bakımından gözlemlerini isteyerek oturumu sonlandırdı.

3. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi.

Grup lideri grup üyelerine " bugün nasılsınız? " sorusunu sormasıyla oturum başladı. Geçen oturumun özeti yapılarak, geçen oturumdan bu yana kendilerine ilişkin olarak neleri fark ettikleri ve bunu grupla paylaşmak isteyip istemedikleri soruldu. Bunun üzerine üyelerden biri, "kendisini yeterince tanımadığını ve bu nedenle ilişkilerinde rahat olamadığını" ifade etti. Ayrılmış olduğu erkek arkadaşının da kendisini anlayamadığını fakat kendisinin de ona fazla anlatamadığını ifade etti. Genellikle "insanların kendisini anlamasını beklediğini", fakat "karşısındaki insanların da genellikle kendisini anlamadığını" ifade etti. Bu üyeye diğer üyelerin destek olmaya çalıştıkları gözlemlendi.

Bunun üzerine grup lideri üyelerin ilişkilerinde kendilerini ne kadar ortaya koyabildiklerini düşünmelerini ifade etti. Paylaşımları olan üyeler yaşantılarını grup üyeleriyle paylaştılar.

Grup lideri tarafından kendini tanıma penceresi ile ilgili açıklamalar grup üyeleriyle paylaşıldı bu bakımdan kendilerini gözden geçirmeleri istendi paylaşmak istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığı soruldu. Paylaşımlar alındı.

Bir sonraki oturuma kadar kendini tanıma penceresini temel alarak kendilerini gözlemeleri istendi.

4. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri tarafından üyelerin soruları üzerine süreçle ilgili kaygılarının olduğu anlaşıldı. Kaygılarını paylaşmalarına olanak sağlandı. "Kendilerinin bu gruba seçilmiş olmalarının öfke düzeylerinin sorun olarak değerlendirilmesinden mi kaynaklandığı?" sorusu soruldu. Bunun üzerine grup lideri; Bu durumun bir sorun olarak algılanmamasının gerektiği fakat öfkeyle ilgili olarak günlük yaşamlarında ve kişiler arası ilişkilerinde yaşamış oldukları sorunların daha da azaltılabileceğinin üzerinde durularak üyelerin kaygılarının azaltılması ve güdülenmeleri sağlandı. Bu paylaşımlardan sonra yapılama amacıyla grup süreciyle ilgili kısa bir bilgi verildi. İlk üç oturumun özeti ve bir değerlendirilmesi yapıldı. Yapılamadan sonra üyelerin daha rahat oldukları gözlemlendi. Grup lideri üyelerden geçen oturumun özetini yapmalarını istedi. Eksik kalan noktalar grup liderince tamamlandı ve hatırlatıldı. Kendini tanıma

penceresiyle ilgili söylenenler hatırlatıldı. Kendini tanıma penceresi kişiler arası ilişkiler birlikte tartışılmaya başlandı. Üyeler bu bağlamda yaşantılarında örnekleri grup üyeleriyle paylaştılar. Kendimizi ne kadar tanıyoruz? Başkaları bizi ne kadar tanıyor? Kendimizi ne kadar ifade ediyoruz? Başkalarının bizi anlamasını mı bekliyoruz? Soruları üzerinde yaşantılar paylaşarak süreç devam etti. Yaşantılarını getiren iki üye, rol oynama tekniğiyle grup ortamında yaşantılarını sergilediler. Yaşantılarını paylaşan üyelere diğer üyelerin yardımcı olamaya çalışmaları dikkat çekti.

Oturumun özeti yapılarak üyelerin kendilerini rahatsız eden herhangi bir şeyin olup olmadığı soruldu. Bir üyenin grupta hiç konuşmayan üyelerin olduğunu ve bundan rahatsız olduğunu ifade etmesi üzerine diğer bazı üyelerinde katılımıyla bu rahatsızlık dile getirildi. Bunun üzerine bazı üyelerinde konuşmayan üyeleri oldukları gibi kabul etmelerinin gerektiğini ifade ettiler. Grup lideri bu konunun isterlerse bir sonraki oturumda ele alınabileceğini ifade etti. Tüm üyelerin görüş birliğine varmalarıyla oturum sonlandırıldı.

5. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi.

Oturuma üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığının sorulmasıyla başladı. Geçen oturumun özeti yapıldı. Geçen oturumun sonunda ortaya çıkan ve grup üyelerini ilgilendiren bir sorunun olduğu hatırlatıldı. (Paylaşımlara katılmayan üyelerin diğer üyelerde rahatsızlık yarattığı ile ilgili sorun). Bu sorunla ilgili olarak üyelerin kendi yaşadıkları duyguları açıklamaları istendi. Paylaşımlara katılanlar ve katılmayanlar karşılıklı olarak saygı çerçevesinde duygularını ifade ettiler. Paylaşımlara katılmayan üyelerin bu durumlarının farkında olduklarını fakat bu paylaşımlara katılmadıkları biçiminde yorumlanmamasını, grupta her anlatılanı dinledikleri ve kendi içlerinden de olsa bir katılımlarının gerçekleştiğini ifade ettiler. Bu üyeler paylaşımda bulunanları kutladıklarını onları takdir ettiklerini ifade ederek kendilerinin de hazır olduklarında paylaşımlara katılabileceklerini söylediler. Her iki tarafında bu durumda rahatladıkları gözlemlendi.

Bu paylaşımlardan sonra bir üye "karşısındaki bireye hayır diyemediğinden" yakındı. Bunu bir sorun olarak gördüğünü ifade etti. Bunun üzerine diğer bir üyede kendisinin başkalarından bir şey isteyemediğini ve bunu bir sorun olarak gördüğünü

ifade etti. Grup lideri diğer grup üyelerinin, bu iki üyenin yaşantılarına benzer yaşantısı olup olmadığını sordu. Grup üyelerinden bazıları, aynı sorunları kendilerinin de yaşadıklarını ifade ettiler. Bunun üzerine grup lideri diğer üyelere nasıl yardımcı olabileceklerini düşünmelerini istedi. Diğer üyelerin yardımcı olmaya çalıştıkları gözlemlendi. Grup lideri sorunla ilgili yaşamış oldukları örnekleri düşünmelerini istedi. Örnekler üzerinden diğer grup üyelerinin de katılımıyla rol oynama yöntemiyle örnek yaşantılar sergilendi. Rol almış olan üyelerin duygu ve düşünceleri üzerinde duruldu.

Gruptaki tüm üyelerin katılımıyla -isteme ve hayır deme- üzerine bir rol oynama uygulaması yapıldı. Üyelerin bu uygulamaya ilişkin duygularını paylaşmaları sağlandı. Grup üyeleri bu uygulamadan hoşlandıklarını ifade ettiler. Grup liderinin oturumu özetlemesiyle oturum sonlandırıldı.

6. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi.

Oturuma geçen oturumun özeti yapılarak başlandı. Daha sonra grup lideri üyelere, geçen oturumdan bu yana kendilerinde fark ettikleri yeni bir şey olup olmadığını sordu. Bir üye öfkeli olduğunda söylemek istemediği şeyleri söylediğini fakat daha sonra bundan rahatsız olduğunu ifade etti. Bunun üzerine grup lideri üyelere ikişerli gruplar oluşturmalarını istedi. Her üye belirlemiş olduğu bir cümleyi farklı duygusal durumlara (sevinçli, üzgün, şaşırılmış... vb) işaret eder bir ifade biçimiyle karşısındaki üyeye yöneltti. Bu uygulama eş değiştirerek diğer üyelerle de aynı uygulamanın birden fazla yapılması sağlandı. Bu uygulamaya daha sonra üyelerin öfkeli oldukları bir durumda karşısındakine ne söyleyeceklerini ve nasıl söyleyeceklerini düşünmeleri istendi. Bu uygulama gerçekleştirildi. Üyelerin çoğunluğu söylemek istedikleri cümleyi ses tonu yüz ifadesi beden duruşu bakımında öfkeli olduklarını ortaya koyarak karşısındakine ifade ettiler. Aynı cümleyi yine öfke duygusu içerisindeyken bu defa normal-nötr bir ifade biçiminde söylemeleri istendi. Üyelerin bunu yaparken zorlandıkları gözlemlendi. Bu uygulamadan sonra "öfkeli olduğumuzda amacımızın ne olduğunu farketmenin önemi tartışıldı. Amacımıza ulaşmayı öfke duygusu engelliyor mu? Yolsa öfke duygusu amacımıza ulaşmamızda itici bir güç mü oluşturuyor? Soruları üzerinde duruldu.

İletişimlerimizde aşağıda yer alan durumlardan hangisi baskındır? Bu durumlar bizi iletişimimizi ve karşımızdaki bireyleri nasıl etkiler? sorusu tartışıldı. Üyeler eşleşerek rol oynama tekniğiyle her iki durum canlandırıldı.

öfke duygusu → ben → ulaşmak istediğim amaç
ben → öfke duygusu → ulaşmak istediğim amaç

Yapılan tartışma ve paylaşımlardan grubun vardığı sonuç " öfkemizi ön plana aldığımızda istediğimiz amacımızın önüne geçerek ulaşmak istenen asıl amaçtan bizi uzaklaştırmaktadır" yargısına varıldı. "Fakat öfkemizi arkamıza alıp bizi güdüleyici bir şey olarak kullanırsak daha faydalı olacağı" sonucuna varıldı. Oturum özetlenerek bir sonraki oturuma kadar günlük yaşamda öfkemizi nasıl kullandıklarına dikkat etmeleri istendi ve oturum sonlandırıldı.

7. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturum grup liderinin "bugün nasılsınız?" ve "geçen oturumdan bu yana yaşamınızda neler değişti? Sorusuyla başladı. Bunun üzerine üyelerden biri paylaşmak istediği bir şey olduğunu ifade etti. Söz alan üye geçen oturumdan sonra hastaneye gittiğini ve orada sıra beklerken başka bir hastanın sıraya uymadığını, sırada bekleyen diğer hastaların bu hastaya karşı öfke tepkileri gösterdiklerini, kendisininde öfkelendiğini fakat bu sırada öfkesinin asıl söylemek istediği şeyin önüne geçerek onu amacından uzaklaştırmasına izin vermediğini, öfkelendiğini fakat buna rağmen söylemek istediği şeyi söyleyebildiğini, öfkesinin onu bu amacından uzaklaştırmasına izin vermediğini ifade etti. Bu durumu ilk kez başardığını ve öfkesini kontrol etmenin onda çok hoş duyguların oluşmasına yol açtığını bildirdi.

Grup lideri bu üyeye, göstermiş olduğu bu başarısından dolayı olumlu geri iletim vererek diğer üyelerden de bu üyenin başardığı yeni davranışına ilişkin olarak geri iletim vermek isteyenlerin duygu ve düşüncelerini iletmelerini istedi. Diğer üyelerin destekleyici geri iletimleri alındı. Bu üyeyi bu davranışından dolayı kutladılar.

Bu paylaşımdan sonra, grup üyelerinden ikişerli gruplar oluşturarak birbirlerine olumlu geri iletim vermeleri istendi. Paylaşımlar alındı. Bu uygulamadan hoşlandıklarını ifade ettiler. Grup lideri bu tür olumlu geri iletimleri kendi kendimize de

yapabilir miyiz? Sorusu üzerinde bir tartışma başlattı. Grup üyelerinden tartışmaya katılanlar böyle bir uygulamanın kendi kendilerine de yapmalarının iyi olacağı bildirildi.

Grupta bir üye söz alarak daha önceden dargın olduğu bir arkadaşının bu grupta olduğunu ve onunla dargın olmaktan dolayı kendisini iyi hissetmediğini ifade etti. Grup lideri bu durumda bu üyenin isterse diğer üyeye yönelik olarak sadece olumlu duygularını ifade edebileceğini bildirdi. Olumlu duygular yöneltildi. Grup lideri dargın olan diğer üyeye " bu konuyla ilgili olarak konuşmak isteyip istemediğini sordu. Ancak üye henüz konuşmaya hazır olmadığını bildirdi. Bu durumu grup lideri anlayış ve saygıyla karşıladığını ifade etti. Fakat oturumun sonuna doğru bu üyede söz almak istediğini bildirdi ve diğer üyeye yönelik olarak çok kısa bir biçimde olumlu duygularını Her iki üyenin de gerginliklerinin azaldığı ve yüz ifadelerinin rahatladıkları yönünde değiştiği gözlemlendi. Oturumun sonunda grup liderinin önerisiyle, öfkelerini kontrol edebildiğini ifade eden ve dargın oldukları halde birbirlerine karşın olumlu duygularını ifade eden üyelerin alkışlanmasıyla oturum sonlandırıldı

8. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri oturumu grubun oturumun başlangıç aşamasından sonra süreci, "kendimize ilişkin nasıl geri iletiler veriyoruz?" sorusuyla devam ettirdi. Genellikle kendimizle ilgili olarak olumlu geri iletiler mi sık veriyoruz yoksa olumsuz geri iletiler mi? Soruları üzerinde duruldu. Grup üyelerinden bazılarının şiddet içeren bir olaya tanıklık ettiklerini ve bu durumun kendilerin etkilediğini ifade etmeleri üzerine. Bu olayın anlatılması üzerine grup üyelerinden gelen duygu ve düşüncelerle yaşanan bu şiddet olayının başka bir biçimde şiddete başvurmada da çözümlenebileceği sonucuna varıldı. Daha sonra oturum başında grup lider tarafından geri iletiler verme konusuna dönüldü. Üyeler genellikle kendilerine olumlu geri iletiler vermekte zorlandıklarını ifade ettiler. Dışarıdan gelen geri iletileri daha fazla dikkate aldıklarını ifade ettiler. Bir üyenin kendisine verilen bir randevunun ertelenmesine öfkelenip öfkelenmediğini bilmediğini fakat şu anda çok üzgün olduğunu ifade etti. Grup üyelerinin bu üyeye yardımcı olmaya çalıştıkları gözlemlendi. Oturum sonunda bu üyenin kendisini iyi hissettiğini ifade etmesiyle oturum sonlandırıldı.

9. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturum grup liderinin üyelere bugün grupta paylaşmak istediğiniz ne var? Sorusunu sormasıyla başladı. Sekizinci oturumda dargın olduklarını bildiren iki grup üyesinden, daha önce konuşmaya hazır olmadığını ifade eden üye, duygularını ifade etmek istediğini bildirdi. Grubun onu dinlemeye hazır olduğu geri iletimini aldı. Duygularını ifade etti. Kırgın olduğunu fakat 8. oturumda yaşananların kendisini etkilediğini ifade ederek kendisini şu anda daha iyi ifade edebileceğini bildirdi. Grubun destekleyici tutumunun kendisine cesaret verdiğini ilettiler. Duygularını grupta paylaştı. Bu aşamadan sonra almış olduğu geri iletimlerden sonra kendisini daha iyi hissettiğini belirtti. Sürecin başlangıcından itibaren çok az konuşan bir üyenin söz alması ve kendisinin babasıyla öfke temeli üzerine kurulmuş olan bir iletişim tarzlarının olduğunu ve bu durumunda kendisini olumsuz etkilediğini ifade etti. Grup lideri üyeye ve tüm gruba yönelik olarak anlatılan bu iletişim tarzında nelerin değişmesi gerektiği yönündeki görüşlerini sordu. Paylaşımlarıyla bu üyeye yardımcı olabileceklerini ifade etti. Oturum paylaşımlarla devam etti.

10. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi.

Üyelerden bazıları artık öfkelerini kontrol etmede başarılı olduklarını ve geçen süre içerisinde bunun ilişkilerine yansıdığını ifade ettiler. Bunun yanında bir üye halen öfkesini kontrol edemediğini bildirdi. Bunun üzerine grup liderince, önce öfkesini kontrol etmede başarılı olanların paylaşımlarının alınması önerildi. Bu üyeler yaşadıkları olayları ve bu olaylar karşısında öfkelerini nasıl kontrol edebildiklerini paylaştılar. Daha sonra grup lideri öfkesini halen kontrol etmekte güçlük çektiğini bildiren üyeye yaşantısını grupta paylaşıp paylaşamayacağını sordu. Üye paylaşımı gerçekleştirdi grup lideri ve grubun diğer üyeleri cesaretlendirici ve destekleyici geri iletimlerde bulundular. Bu paylaşımıyla ilgili olarak rol oynama yöntemi uygulandı. Bu durumu daha farklı olarak nasıl yaşanabileceği grup ortamında sergilendi. Üyelerden, bir sonraki oturuma kadar kendilerini günlük yaşam içerisinde gözlemleri ve öfke yaşantılarında nasıl bir değişimin oluşmaya başladığını farketmeleri istendi. Oturum öfkesini kontrol edebilen üyelerin alkışlanması ve diğer üyeninde onlarla birlikte alkışlanarak desteklenmesiyle sonlandırıldı.

11. Oturumun özetini ve değerlendirilmesi

Oturum başlatıldı. Üyelerin genel olarak nasıl oldukları soruldu. Paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Grup lideri tarafından tüm sürecin bir değerlendirilmesi yapıldı ve ardından duygu bombadımını uygulaması gerçekleştirildi. Grubun son oturumunun olması nedeniyle üyeler üzüntülerini dile getirdiler. Grup sonlandırıldı.

EK 4

Plasebo Kontrol Grubuna Yapılmış Olan Uygulamalarının Özet Ve Değerlendirilmesi

1. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri birbirleriyle tanıştı. Grubun hangi gün ve saatte toplanacağı belirlendi. Grubun amacı ile ilgili bilgi verildi . Üyelerden bazıları, neden kendilerinin seçilmiş olduğunu sordular. Araştırmacı kendilerinin bu gruba seçilmelerinin tamamiyle tesadüfi olduğu açıklandı Yapılacak toplantılarda ne gibi etkinliklerin yer alması konusunda kendilerinden görüş bildirmeleri istendi. Tüm grubun katılımıyla, her hafta bir etkinlik olmak üzere toplam 7 etkinlik belirlenerek yazıldı ve grup üyelerine dağıtıldı.

2. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Geçen oturumda kararlaştırılmış olduğu üzere katılımcılar bu oturumda her üye sevdiği ve gruba tanıtmak istediği birer kitap getirdiler. Her üye getirmiş olduğu kitabı tanıttı. Kitap tanıtımı bittikten sonra grup lideri katılımcılardan, bu kitapları tercih etmelerinin nedenlerini düşünmeleri ve grupla paylaşmalarını istedi. Paylaşımlardan sonra katılımcılara, getirmiş oldukları kitaplardan, beğendikleri bir ya da birkaç paragrafı okuyabileceği söylendi. Bundan sonra katılımcılar kitaplardan beğendikleri bölümleri okumaya başladılar. Okunan paragraflar üzerinde konuşmalar yapıldı ve oturum sonlandırıldı. Grup lideri özetleme yaptı ve bir sonraki oturumda hangi etkinliğin yapılacağı hatırlatıldı.

3. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri birlikte "Akıl Oyunları" isimli filmi izlediler. Film eğitim bilimleri fakültesi rehberlik ve psikolojik danışma birimi toplantı odasında izlendi. Filmin izlenmesinden sonra katılımcılar tarafından, filmle ilgili kısa bir değerlendirme yapıldı. Genellikle film hakkında beğenilerini dile getirdiler. Bir sonraki etkinlik hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

4. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleriyle yaratıcı drama üzerine sohbet yapıldı. Üyelere tanışma gözle iletişim, kendi reklamını yapma, karşıdakini ikna etme üzerine alıştırmaların yer aldığı uygulamalar yapıldı. Katılımcılar uygulamalardan hoşlandıklarını ifade ettiler. Uygulama grup liderinin süreci özetlemesi ve bir sonraki etkinliğin hatırlatılmasıyla sonlandırıldı.

5. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleriyle belirlenmiş olan tüm grup üyelerinin katılabilecekleri oyunlar oynanmıştır. Oyunlar; sözcük fırtınası, liderini izle, mindere kim oturacak biçiminde sıralanabilir. Bu oyunlardan sonra paylaşımlar alındı. Katılımcılar oyunlardan hoşlandıklarını ifade ettiler. Grup liderinin süreci özetlemesinden ve bir sonraki etkinliği hatırlatmasıyla oturum sonlandırıldı.

6. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Katılımcılar genellikle okul ve ders dışı etkinliklere katılım konusunda konuşular. Konuşmalar sohbet niteliğinde devam etti. Ders dışı etkinliklere katılım konusunda var olan durum ve karşılaşılan sorunlar ifade edildiler.

7. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Katılımcılarla son toplantı yapıldı. Birlikte çay içilerek genel bir sohbet toplantısı ortamı yaratıldı.

EK-5
Sınıf Öğretmenliği ve RPD 2. Sınıfların
Sürekli Öfke Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerini Gösterir Çizelge

	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart. Sapma
RPD 2.sınıflar	70	12.00	31.00	19.6714	3.7983
Sın.öğr.2.sınıflar	81	14.00	34.00	20.6667	3.8923
Tüm grup birlikte	151	12.00	34.00	20.2053	3.8684

EK-6
Sınıf Öğretmenliği İle RPD 2 Sınıfların Sürekli Öfke Paunları
Varyans Analizi Sonuçlarını Gösterir Çizelge

	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplararası	37.193	1	37.193	2.510	.115
Grup içi	2207.443	149	14.815		
Toplam	2244.636	150			

EK-7
Deney Ve Kontrol Gruplarına Ait Homojenlik Testi
Analiz Sonuçlarını Gösterir Çizelge

Levene Statistic	Sd1	Sd2	Sig.
.530	3	56	.664

EK-8
KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
(SÜREKLİ KIZGINLIK VE KIZGINLIK İFADESİ ÖLÇEĞİ)

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyup genel olarak nasıl hissettiğinizi parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hemen Hiç Bir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1. Çabuk parlarım.	()	()	()	()
2. Kızgın mizaçlıyım.	()	()	()	()
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	()	()	()	()
4. Başkalarının hatası yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	()	()	()	()
5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	()	()	()	()
6. Kontrolümü kaybederim.	()	()	()	()
7.Öfkelendiğimde ağızma geleni söylerim.	()	()	()	()
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir .	()	()	()	()
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir .	()	()	()	()
10. Yaptığım iyi bir iş kötü . değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	()	()	()	()

II. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık ve öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duyguları ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda. kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyup, **öfke ve kızgınlık duyduğunuzda ifadede tanımlanan şekilde davranma veya tepki gösterme sıklığınızı**, parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamayınız.

	Hemen Hiç Bir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
11. Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
12. Kızgınlığımı gösteririm.	()	()	()	()
13. Öfkemi içime atarım.	()	()	()	()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()

- | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|
| 15. Somurtur ya da surat asarım. | () | () | () | () |
| 16. İnsanlardan uzak dururum. | () | () | () | () |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim | () | () | () | () |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum. | () | () | () | () |
| 19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. | () | () | () | () |
| 20. İçin için köpürürüm ama göstermem. | () | () | () | () |
| 21. Davranışlarımı kontrol ederim. | () | () | () | () |
| 22. Başkalarıyla tartışırım. | () | () | () | () |
| 23. İçimde kimseye söylemediğim
kinler beslerim. | () | () | () | () |
| 24. Beni çileden çıkaran
her neyse saldırırım. | () | () | () | () |
| 25. Öfkem kontrolden çıkmadan
kendimi durdurabilirim. | () | () | () | () |
| 26. Gizliden gizliye insanları
epeyce eleştiririm. | () | () | () | () |
| 27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. | () | () | () | () |
| 28. Çoğu kimseye kıyasla daha
çabuk sakinleşirim. | () | () | () | () |
| 29. Kötü şeyler söylerim. | () | () | () | () |
| 30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. | () | () | () | () |
| 31. İçimden insanların fark ettiğinden
daha çok sinirlenirim. | () | () | () | () |
| 32. Sinirlerime hakim olamam. | () | () | () | () |
| 33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim. | () | () | () | () |
| 34. Duygularını kontrol ederim. | () | () | () | () |

EK-9
Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Sürekli
Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara İlişkin Tukey
Testi q değerleri

		Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Progr. Uyg. Grup			Etkileşim Grubu			Plasebo-Kontrol Grubu			Bekleme-Kontrol Grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Progr. Uyg. Grup	Ön	5.66**	6.29**	0.24	0.24	0.47	0.47	0.47					
	Son		0.62	0.24	0.24	3.54	4.87*						
	İz			0.55	0.55	3.69	4.57*						
Etkileşim Grubu	Ön			5.66**	5.51**	0.24	0.24	0.24					
	Son			0.15	0.15	3.78	5.11*						
	İz					3.15	4.01*						
Plasebo-Kontrol Grubu	Ön					1.65	2.16	0.00					
	Son					0.47	1.33						
	İz						0.86						
Bekleme-Kontrol Grubu	Ön							0.31	1.26				
	Son							0.94					
	İz												

Gruplararası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.74

Ölçümlerarası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.62

EK-10
Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçe
Yönelik Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara
İlişkin Tukey Testi q değerleri

		Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Uyg. Grup			Etkileşim Grubu			Plasebo-Kontrol Grubu			Bekleme-Kontrol Grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa Eğitimi Uyg. Grup	Ön	3.96*	5.01**		1.08			1.22			1.00		
	Son		1.53		0.43			2.95			0.43		
	İz					1.73			3.60			1.73	
Etkileşim grubu	Ön				2.72	1.70		0.14			0.08		
	Son					1.02		3.38			0.86		
	İz								1.87			0.00	
Plasebo-Kontrol Grubu	Ön							1.44	0.68		0.22		
	Son								0.77		2.52		
	İz											1.87	
Bekleme-Kontrol Grubu	Ön										1.79	1.79	
	Son											0.00	
	İz												

Gruplararası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.73

Ölçümlerarası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.65

EK- 11
Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Öfke Kontrolü Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara İlişkin Tukey Testi q değerleri

		Öfkeyle Baş.Çık.Eğt.Uyg Gr.			Etkileşim Grubu			Plasebo-Kontrol Grubu			Bekleme-Kontrol Grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa Çıkma Eğt.uyg grup.	Ön	3.70*	3.81*	1.44			0.42			1.02			
	Son		0.51		0.68			1.70			3.23		
	İz					0.42			2.98			4.00*	
Etkileşim Grubu	Ön				5.20**	5.45**	1.88			0.42			
	Son					0.26		2.39			3.92*		
	İz								3.41			4.43*	
Plasebo -Kontrol Grubu	Ön							0.93	0.17	1.44			
	Son								0.77		1.53		
	İz											1.02	
Bekleme -Kontrol Grubu	Ön										0.86	0.60	
	Son											0.26	
	İz												

Gruplararası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.73

Ölçümlerarası karşılaştırmalar için q kritik değeri (q üssü)= 3.62

Jüri Üyeleri İmza Sayfası

ÖNSÖZ

İnsan sosyal bir varlıktır. Bu özelliği onun sosyal ve fiziksel çevresiyle temasını zorunlu kılmaktadır. Bu temasta insanın doğasında var olan bütün duygular önemlidir. Öfke duygusu da insan doğasında var olan bu önemli duygulardan birisidir. Sorumlu bir biçimde ortaya konulduğunda bireyin kendisinin ve çevresindekilerin gelişmesine ve güdülenmesine olanak sağlayan öfke duygusu, göz ardı edilmeyecek derecede önemlidir. Öfkenin yıkıcı ve zarar verici bir biçimde yaşandığı da çok sık gözlenmektedir. Bu durum da öfkenin olumsuz bir duygu olarak nitelendirilmesine yol açmaktadır. Önemli olan öfkenin yıkıcı ve zarar verici bir biçimde ortaya konulmasından uzaklaşarak, onun geliştirici, girişimde bulunmaya yönlendirici, yaratıcılığı kullanmaya zorlayıcı özelliğinden faydalanmak, öfkeyi yaşanması gereken bir duygu olarak görmektir. Bu çalışma öfkenin daha farklı yaşanabileceğini ortaya koyması bakımından önemlidir. Bundan sonraki ilgili çalışmalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Bu çalışma yoğun bir emeğin ürünüdür. Emek verilerek yapılan her işin güzel olduğuna inancım sonsuzdur. Doktora eğitimim süresince kendime olan güven ve inancımı kaybettiğim anlarda yanımda gördüğüm, bana olan inancını ve güvenini hiçbir zaman kaybetmeyen, beni, bana inanarak, güvenerek ve emek vererek büyüten! danışmanım, kıymetli hocam Prof. Dr. Uğur Öner'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimim süresince öğrencisi olmaktan her zaman kıvanç duyduğum, akademik yaşamımın bu döneminde kendisiyle karşılaşmayı büyük bir şans olarak gördüğüm, burada sayamayacağım kadar fazla yönlerini kendime model aldığım, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Üstün Dökmen'e teşekkürlerimi sunarım.

Kendisini tanımayı yaşamımın en büyük zenginliklerinden saydığım, duygusal zeka adına! kendisinden çok şey gördüğüm, desteğini her zaman yanımda hissettiğim, anlayışlı, özverili ve işlerinin en yoğun zamanlarında bile bu çalışmaya katkılarını esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Sempatik ve kabul edici tavırlarıyla her zaman desteğini gördüğüm ve bu çalışmaya önemli katkılarını esirgemeyen Yar. Doç. Dr. Metin Pişkin'e teşekkür ederim.

Çok yoğun olduğu anlarda bile, beni her zaman kabul eden ve yardımlarını esirgemeyen Yar. Doç. Dr. Şener Büyüköztürk'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hiçbir zaman desteğini esirgemeyen Yar. Doç. Dr. Seher Sevim'e ve bu çalışmanın uygulama gruplarında yer alan, tüm grup uygulamalarında enerjilerini içten bir biçimde ortaya koyan ve çok değerli zamanlarını ayıran katılımcı öğrencilerin her birine ayrı ayrı teşekkür ederim. Ayrıca yüreğini ve gerektiğinde evini bana açan değerli arkadaşım Murat Akyıldız'a teşekkür ederim.

Doktora çalışması süresince umutsuzluğa düşmemin ve karamsarlığa kapılmamın önüne, güçlü bir set çeken ve yaşamımızı birleştirmemizin, doktora sürecinin en güzel yönü olarak değerlendirdiğim, kıymetli eşim ve meslektaşım Yar. Doç. Dr. Suna Kaymak Özmen'e ve fedakar aileme sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

ÖZET

SEÇİM KURAMI VE GERÇEKLIK TERAPİSİNE DAYALI ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMININ VE ETKİLEŞİM GRUBU UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Özmen, Ahmet

Doktora, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

(Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı)

Tez Danışmanı Prof.Dr. Uğur Öner

Aralık,2004- 343 sayfa.

Bu araştırmanın temel problemi, üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerinin araştırılmasıdır.

Araştırma 2004-2005 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı ile Sınıf Öğretmenliği Programı 2. sınıf öğrencilerinden yansız olarak seçilmiş olan 60 öğrenci ile yürütülmüştür.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Spielberger tarafından 1988 geliştirilmiş ve Özer (1994b) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada 4x3 lük (deney-kontrol- plasebo ve bekleme durumundaki kontrol grubu x öntest-sontest-izleme ölçümü) split plot desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini, öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenini ise öğrencilere uygulanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitimi ve etkileşim grubu sürecinde geçirilen yaşantılar oluşturmaktadır.

Deneysel uygulamaların başlangıcında Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı ile Sınıf Öğretmenliği Programı 2. sınıf öğrencilerinin tümüne uygulanmıştır. Sürekli Öfke alt ölçeği puanları esas alınarak, grup ortalamasının üzerinde puan alan öğrenciler arasından, her bir gruba 15 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerin deney ve kontrol gruplarına atanması işlemi yansız atama (kura çekme) yoluyla gerçekleştirilerek 4 grup oluşturulmuştur. Bu gruplar; 1. Öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı grup, 2. Etkileşim grubu uygulanan öğrencilerin oluşturduğu grup, 3. Plasebo kontrol grubu ve 4. Hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubudur. Oluşturulan gruplar arasında ön testler bakımından fark olup olmadığına tek yönlü varyans analiziyle kontrol edilmiştir. Deneysel uygulamaların bitiminde gruplardan son ölçümler alınmış ve son ölçümlerden bir ay sonra ise izleme ölçümü amacıyla ölçek tekrar uygulanmıştır.

Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analiziyle kontrol edilmiştir. Faktör analizi sonucunda deneysel işlemin etkisini ortaya koymak için veriler Tukey testine tabi tutulmuştur.

Bu araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı, öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya konulmuştur. Programın dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Araştırma kapsamında oluşturulmuş olan ikinci bir deney grubu ise etkileşim grubu uygulamalarının yapıldığı gruptur. Bu grupta yapılan uygulamaların, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesine yol açtığı saptanmıştır. Etkileşim grubu uygulamasının, öğrencilerin, içe yönelik

Öfke düzeyleri ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

SUMMARY

**THE IMPACT OF “COPING WITH ANGER TRAINING PROGRAM” BASED
ON CHOICE THEORY AND REALITY THERAPY AND “ENCOUNTER
GROUP EXPERIENCE” ON STUDENTS SKILLS IN COPING WITH ANGER**

Özmen, Ahmet

PhD., Department of Psychological Services in Education

(Program of Counseling and Guidance)

Adviser: Uğur Öner, PhD., a Professor of Counseling and Guidance Program

December, 2004 - 343 Pages

The aim of this research is to compare the impact of “coping with anger training program” based on choice theory-reality therapy with the impact of the “training by encounter group experiences” on the university students’ skills in coping with anger efficiently, and to discover the short term and long term consequences of these practices.

The research has been conducted on 60 students who were selected at random among the second year students of Elementary/Primary Teacher Education Program and Guidance and Psychological Counseling Program of the Faculty of Education of Ankara University.

In this research, 4x3 (groups x measurements) split plot design was used. While the dependent variable is the trait anger level and the anger expression of the students, the independent variable is training of the students in coping with anger and the experiences that the students had during the period of interaction.

The marks that the students obtained from the state and trait anger scale have been the basis for the selection of the students to the research groups. The research has been conducted on four groups including a group subjected to a training program the effectiveness of which was to be tested, a group to which encounter group was applied, a placebo interaction group to which placebo interactivity was applied and the control group at the stand-by position which had not been subjected to any experimentation. At the initial

stage of experimentation, the 15 students in each group were given trait anger and anger expression scale as pretest, and the pretest were examined by one way analysis of variance to see if any differences among the groups could be traced. After the completion of the applications, the scales were given to the groups once more to obtain the final (posttest) measurements, and after a month the scale was once more applied (follow measurement) to the groups to collect observation data.

In the analysis of the data obtained from these measurements, it was examined whether there is a significant difference between the measurement and groups for repeated measurements. Two-way ANOVA for repeated measurement on one factor was used to test the differences between means. In order to show the impact of the experiments, Tukey test was applied.

The concluding findings of this research indicate that the 11 session coping with anger group program that was formed and based on choice theory and reality therapy selected by the researcher has caused both significant decrease in students' trait anger and anger-in levels and significant increases in their anger control levels. However, it has also been discovered that the program has had no significant impact on anger-out.

A second experiment group was the group made-up of students who were subjected to encounter group applications. It has been observed that the applications in this group have caused a decrease in the trait anger level of the students, and that they had no significant impact on the anger-in and anger-out levels of the students and that they had a significant impact on increasing their anger control levels.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	II
ÖZET	IV
SUMMARY	VI
İÇİNDEKİLER	VIII
ÇİZELGELER LİSTESİ	XIV

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem	1
Problem Cümlesi	8
Alt Problemler	8
Denenceler	9
Sınırlıklar	11
Tanımlar	11
Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	12

BÖLÜM II

ÖFKE, SEÇİM KURAMI VE GERÇEKLIK TERAPİSİYLE İLGİLİ

KURAMSAL BİLGİLER	15
Kavram Olarak Öfke Duygusu	15
Öfke Duygusuna Kuramsal Bakış	18
Öfke ve Saldırganlık	25
Öfkenin Türleri	28
Sürekli Öfke	28
Durumluk Öfke	29
Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkması	30
Öfke İfade Tarzları (Biçimleri)	38

İçe yönelik öfke	38
Dışa Yönelik Öfke	39
Öfkenin Kontrol Edilmesi	40
Öfke Duygusu ve Etkileri	42
Öfke Duygusunun Fizyolojik Etkileri	42
Öfke Duygusu ve Hipertansiyon	43
Öfke Duygusu ve Kalp Damar Hastalıkları	44
Öfke Duygusunun Diğer Etkileri	45
Öfke ile ilgili Bilgi Toplama Yolları	45
Öfkenin kontrol edilmesini Zorlaştıran Etmenler	47
Öfke Kontrolü ile İlgili Olarak Önerilen Teknikler	49
Öfke Kontrolü Eğitim Programları	54
Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi	62
Temel Kavramlar	63
Kalite Dünyası	63
Gerçeklik	64
Sorumluluk	65
Ruh Sağlığı	66
İçsel Resimler	66
Toplam Davranış	67
Hayatta Kalma ve İnsanların Sahip Oldukları	
Dört Temel Psikolojik Gereksinimin Kökeni	68
Temel Psikolojik Gereksinimler	69
Ait Olma Gereksinimi	69
Güç Elde Etme Gereksinimi	70
Özgür Olma Gereksinimi	70
Eğlence Gereksinimi	71
Bireyi Davranışa İten şey Nedir?	72
Kontrol ve Seçim	74
Seçim Kuramı ve Öfke	75

Gerçeklik Terapisi	79
Gerçeklik Terapisinde Danışma Sürecinin İşleyişi	79
Gerçeklik Terapisinde Danışmanın Rolü ve Görevleri	90
Grup Liderinin Özellikleri	91
Gerçeklik Terapisinde Psikolojik Danışmanın Amaçları	91
Gerçeklik Terapisinde Kullanılan Teknikler	92
İlgili Araştırmalar	94
Öfkeyle ilgili Olarak Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	94
Öfkeyle ilgili Olarak Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar	101
Seçim kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle İlgili Olarak Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	106
Seçim kuramı ve Gerçeklik Terapisiyle İlgili Olarak Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar	110

BÖLÜM III

YÖNTEM	112
Araştırmanın deseni	112
Denekler (katılımcılar)	117
Veri toplama araçları	121
Ölçeğin puanlanması	122
Ölçeğin Güvenirlik Çalışması	124
Ölçeğin Geçerlik Çalışması	127
Verilerin analizi	130
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Geliştirilmesi	131
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Genel Amacı	132
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Öğeleri	133
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı Oturumlarının Genel Akışı	135

Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Grubunun Kuralları	136
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Grubunun İlkeleri	137
Etkileşim Grubu Uygulama Planı	138
Plasebo-Kontrol Grubu Uygulama Planı	139

BÖLÜM IV

BULGULAR	140
Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	140
Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	150
İçer Yönelik Öfke Düzeyine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	150
Dışer Yönelik Öfke Düzeyine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	158
Öfke Kontrol Düzeylerine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	162

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	171
Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	171
Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	175
İçer Yönelik Öfke Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	175
Dışer Yönelik Öfke Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	179
Öfke Kontrol Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	184

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	190
Sonuç	190
Öneriler	191
KAYNAKÇA	195
EKLER	211
Ek - 1 Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programında Yer Alan Oturumların Amaçları, Alt Amaçları ve Süreç İçerikleri	211
Ek- 2 Uygulanmış Olan Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı Oturumlarının Özeti ve Değerlendirilmesi	313
Ek - 3 Etkileşim Grubu Oturumlarında Yapılmış Olan Etkinlikler, Oturumların Özeti ve Değerlendirilmesi	325
Ek - 4 Plasebo Kontrol Grubuna Yapılmış Olan Uygulamaların Özeti ve Değerlendirilmesi	334
Ek - 5 Sınıf Öğretmenliği ve RPD 2. Sınıfların Sürekli Öfke Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerini Gösterir Çizelge 336	
Ek - 6 Sınıf Öğretmenliği İle RPD 2. Sınıfların Sürekli Öfke Paunları Varyans Analizi Sonuçlarını Gösterir Çizelge	337
Ek - 7 Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçlarını Gösterir Çizelge	338

Ek - 8 Kendini Değerlendirme Ölçeği (Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlık İfadesi Ölçeği)	339
Ek- 9 Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney Ve Kontrol Gruplarına Ait Sürekli Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara İlişkin Tukey Testi q Değerleri	341
Ek - 10 Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçe Yönelik Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara İlişkin Tukey Testi q Değerleri	342
Ek - 11 Yapılan Varyans Analizi Sonucunda Deney Ve Kontrol Gruplarına Ait Öfke Kontrolü Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Karşılaştırmalara İlişkin Tukey Testi q Değerleri	343

ÇİZELGELER

Çizelge 1 Araştırmanın Deseni	115
Çizelge 2 Gruplara Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Ortalama Ve Standart Sapma Değerler	120
Çizelge 3 Gruplara Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi Değerleri.	120
Çizelge 4 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile	

- Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 141
- Çizelge 5 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Uygulanan Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 142
- Çizelge 6 Sürekli Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 144
- Çizelge 7 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 150
- Çizelge 8 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Uygulanan Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 152
- Çizelge 9 İçe Yönelik Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 153
- Çizelge 10 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 159
- Çizelge 11 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans

Analizi (ANOVA) Sonuçları	160
Çizelge 12 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrolü Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	162
Çizelge 13 Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrolü Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	163
Çizelge 14 Öfke Kontrolü Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	165

KAYNAKÇA

- Acar, N .V. (2003). **Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım .
- Akgül, H. (2000). Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allan, S. Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. **Personality and Individual Differences**, **32**, 551-565.
- American Academy of Family Physician. (2002) **Keeping your emotional health**. Kansas: 66, (7).
- Arsakay, G. (2001). Hipertansiyon; Ruhsal etkenler, öfke ve kontrolü, problem çözme yaklaşımları. (Tıpta uzmanlık tezi.), Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.,C., Smith, E.E., Bem, Daryl J. (1993). Introduction to Psychology. Orlando. Harcourt Brace & Company.
- Aytek, H. (1999). Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Balcı, A. (1997). **Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler.** Ankara: 72TDFO yayınları.
- Baron, R. A., Bryne, D., Kantovitz, B.H. (1981) **Psychology, understanding behavior.** Tokyo. Holt-Saunders Japan.
- Batıgün, D. A. (2002). Gençler ve İntihar: Diğer yaş gruplarıyla farklılaşan özellikler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baykul, Y. (1997). **İstatistik - metotlar ve uygulamalar.** Ankara: Anı yayıncılık Ltd. Şti.
- Baykul, Y. (2000). **Eğitimde ve psikolojide ölçme.** klasik test teorisi ve uygulaması. Ankara: ÖSYM yayınları.
- Beck, A., T. (1979). **Cognitive therapy and the emotional disorders.** Boston: International University Press.
- Beck, J.,S. (1995). **Bilişsel terapi.** Temel ilkeler ve ötesi.(Çev: N.Hisli Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (2001).
- Bemak, F. , Keys, S. (2000). Violent and Aggressive Youth. Intervention and Prevention Strategies for Changing Times. California.Corvin Press, inc.
- Bilge, F. Sayın, S. (1994). Uyum düzeyleri farklı ola üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırılması. II. **Ulusal psikolojik danışma ve rehberlik kongresi, bilimsel çalışmalar.** Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları. s.111-120.

- Bilge, F. (1996). Danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara: Ankara Hacettepe Üniversitesi.
- Bilge, F. (2000). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. c.II. 13.
- Bishop, G.D., Quah, S. H. (1998). Reliability and validity of measures of Anger/Hostility in Singapore: Cook & Medley HO scale, STAXI and Buss-Durke hostility inventory. **Personal and Individual Differences. Printed in Great Britain: 24** (6), 867-878.
- Blum, P. (2001). **Teacher's guide to anger manegement**. Florance, KY, Reultledge. USA: <http://site.ebrary.com/lib/ankaraun/>.
- Bongard, S., Absi, M. (2003). Domain-specific anger expression assesment and blood pressure during rest and acute stress. **Personality and Individual Differences. 34**, 1383-1402.
- Brenner, C. (!998). **Psikanaliz. Temel kavramlar**. (Çev. I. Savaşır, Y. Savaşır). Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Budak, S.(2000) **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budlauff, S. (1999). Programs to prevention violence before it starts. **Christian Science Monitor. 91**.(1999) 105.

- Burns,W. J., Johonson, B. J., Devine, J., Mahoney,N., Pawl,R.(1998). Anger manegement style and the prediction of treatment outcome among male and female chronic pain patients. **Behavior Research and Therapy. Published by Elsevier Science Ltd.**36.(1998). 1051-1062.
- Burns. W. J., Evon, D. Saloum, C. S.(1999). Repressed anger and patterns of cardiovascular, self- report and behavioral respunes: effect of harrassment. **Journal of Psychosomatic Research, 47** (6), 569-581.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**. Ankara: PegemA yayıncılık.
- Chang, E. Bridewell, B.W. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: relations to anger-in, anger-out and anger control. **Personality and Individual Differences. Elsevier Science Ltd.Printed in Great Britain, 22**, (4),587-590.
- Chemtob M. C., Novaco, R. W. Hamada, R. S. Gross, M. D. (1997). Cognitive-behavioral treatment for severe anger ün posttraumatic stress disorder. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 65.**(1), 184-189.
- Cole, L., Morgan J. J. B. (2001). **Çocukluk ve gençlik psikolojisi**. (Çev: Belkıs Halim Vassaf. Ankara: MEB yayınları.
- Corey, G. (1995a). **Theory and practice of counseling and psychoterapy**. California: Brooks-Cole Publusing Company.

- Corey, G.(1995b).**Theory and practice of group counseling and psychotherapy.** California: Brooks-Cole Publishing Company.
- Corey ,G.(1995c). **Manual for theory and practice of group counselling.** California: Brooks-Cole Publishing Company.
- Corsini , R. J. (1984). **Current psychotherapies.** USA. F.E. Peacock Publishers Inc.
- Dattalio M. F., Freeman, A. (1994). **Cognitive_behavioral strategies in crisis intervention.** (Edited book). New York: The Guilford Press.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. **Journal of Clinical Psychology, 22,** Web: 1.www.Epnet.com.
- Dökmen, Ü. (1995). **Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati.** (2. baskı). Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2002). **Sosyometri ve psikodrama.** (4.baskı). İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Drummond, P. D (1997). Correlates of facial flushing and pallor in anger provoking situations. **Personality and Individual Differences. Printed in Great Britain. Pergamon, 23.** (4) 575-582.
- Dykeman, B. F.(1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. **Journal of Instructional Psychology. 22.** 194-203.

- Eckhardt, C., Barbour, K. A. (1997). Anger and hostility in maritally violent men: conceptual distinctions, measurement issues, and literature review. Printed in USA: **Clinical Psychology Review. 17** (4). 333-358.
- Edmondson, B. C., Conger, C. J. (1996) Treatment efficiency for individuals with anger problems: conceptual, assesment, and methodological issues. **Clinical psychology review. 16.** (3). 251-275.
- Efron, P. R. (1997). **Her an öfkeli misiniz?** Öfkenizi denetim altında tutabilmek için bir kılavuz. (Çev. Sema Eren), Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Elmes, D. G., Kantowitz, B.H., Roediger, H.L. (1994). **Research methods in psychology.** (Fifth edition). USA: West Publishing Company.
- Forrell, T.D., Smith, S. W., Brownell, T.M. (1988). Teacher perceptions of level system effectiveness on the behavior of students with emotional of behavioral disorders. **The Journal of Special Education. 32** (2). 89-98.
- Fromm, E. (1973). **İnsandaki yıkıcılığın kökenleri.** (Çev. Ş. Alpagut) (ikinci Baskı). The anatomy of human destructiveness. İstanbul: Payel yayınları.
- Gazda, G. M. (1995). **Human relations development.** Boston. Simon and Schuster Company.
- Gazda, G. M., Asbury, F., Balzer, J. (1995). **Human relations development.** Boston: Simon and Schuster Company.

- Geçtan, E. (1990). **Varoluş ve psikiyatri**. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Geçtan, E. (1993). **Psikanaliz ve sonrası**. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Geçtan, E. (1997). **İnsan olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Gentry, W.D. (2000). **Anger free**. Ten basic steps to managing your anger. New York: Harper Collins Publisher inc.
- Glasser, W. (1975). **Reality therapy: A New approach to psychiatry**. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1985). **Control Theory**. A new explanation of how we control our lives. Harper&Row. Canada.
- Glasser, W. (1989). **Reality therapy**. New York: Harper and Row. Publisher.
- Glasser, W. (1992). **Kaliteli eğitimde öğretmen**. (Çev. Ulaş Kaplan). The quality school teacher. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Glasser, W. (1998). **Kişisel özgürlüğün psikolojisi**. Seçim teorisi. (Çev. Müge İzmirli). İstanbul: Hayat yayınları. Choice theory /a new psychology of personal freedom.
- Glasser, W.(1997). " Choice theory" and student success. **The education digest. 63,** 16-21 november. Web: **www.theoryofchoice.htm.2003**
- Glasser, W..(2000).School violence from the perspective of William Glasser. **Professional school counselling. 100962409. 4 (2)**

Database: Academic Search Premier.
www.Epscohost.html.2003.

Goldstein, A., Barry. W. (1994). **Aggression replacement training.**
Curriculum and Evaluation. 25.(1).

Gordon, T. (1999). **Etkili iletişim dili.** sorumluluk duygusu gelişmiş çocuklar yetiştirmede denenmiş yeni bir yöntem. (Çev.E. Aksay).
İstanbul. Siatam Yayıncılık.

Groditzky, G.R., Tafrate, R.C.(2000). İmaginal exposure for anger reduction
in adult outpatients: a plot study. **Journal of Behavior
Therapy and Experimental Psychiatry 31** (2000) 259-279.

Groves, P. M. Schlesinger, K. (1982). **Introduction to biological
psychology.** USA: Wm. C. Brovn publisher company.

Gutloff, K. (1999). **National Education Association Today. 18.'**(2).

Gül, Ş. (1996). Gerçeklik terapisi grup uygulamasının lise öğrencilerinin
mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözümlemedeki etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Trabzon. Karadeniz
Teknik Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü.

Güngör, A. (1996). Üniversite öğrencilerinde, sosyal destek, negatif yaşam
olayları, öfke ifade biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel
sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi.
(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Ankara: Hacettepe
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hammond, K. J. (2002). Serving student teachers with choice theory and
reality therapy. **International Journal of Reality Therapy.**
xxii (1). s.46-48.

- Hançerlioğlu, O. (1997). **Ruhbilim sözlüğü**. 3. baskı. İstanbul: Remzi Yayınları.
- Horesh, N., Zalsman, G., Apter, A. (2000). Internalized anger, self control, and mastery experience in inpatient anorexic adolescents. **Journal of Psychosomatic Research**, **49** (2000) 247-253.
- Ivey, A. E, Ivey, M.B., Morgan,L.S. (1996). **A multicultural perspective**. Furth Edition. United States of America. E viacom Company.
- Ivey, E. and Lyon,S. (1987). **Counselling and psychotherapy** (Skills,Theories and practice). New Jersey: Prentice Hall,Inc, Englewood Cliffs.
- Kaner, S. (1991). Gerçeklik terapisinin ve psikodramanın antisosyal davranış gösteren gençlerin benlik algıları ve empati düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. **Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, **26**,(2), 569-585.
- Kaplan F. F. (1996). Positive images of anger in an anger manegement Workshop. **The Art Psychotherapy. Elsevier Science**. **23** (1) 69-75.
- Kılıçarslan, İ. (2000). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, hee-K. (2002). The effect of reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. **International Journal of Reality Therapy**. xxii.(1). 2. s. 30-33.
- Korkut, F. (2004) **Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma**. Ankara: Anı yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1987). **Zorlanan insan**. Kaygı çağında stres. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lavrance, D. H. (2004). The effect of reality therapy group counselling on self determination of persons with developmental disabilities. **International Journal of Reality Therapy**. xxiii. (2) s.9-15.
- Ledoit, O. & Wolf, M. (2002). Some hypothesis tests for the covariance matrix when the dimension is large compared to the sample size. **The Annals of Statistics**. 30 (4) s. 1081-1102.
- Lulofs, R. S.& Cahn, D. D. (2000) **Conflict from theory to action**. United States of America: Aperson Education Company.
- Marandola, P., Imber, S. C. (1979). Glasser's classroom meeting; a humanistic approach to behavior change with preadolescent inner-city **Learning Disabled Children**. **Journal of Learning Disabilities**. 12..(6). 30-34.
- Marion, S. (1997). Helping young children deal with anger. **National Education Association Today**. 17 (1).

- Materazzo, F., Cathcart, S., ve Pritchard D.,(2000). Anger , depression and coping interactions in headache activity and adjustment: a controlled study. **Journal of Psychosomatic Research. 49**(2000) 69-75.
- Mayne, J. T., Ambrose, K. (1999). Research review on anger psychotherapy. **Journal of Clinical Psychology. 55** (3) 353-363.
- McKay, M. ve Rogers, P. (2000). **The anger control workbook**. United States of America: New harbinger publications.
- McWhirter, B.T. (1999). Effects of anger manegement and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents. **Current Psychology. 18**, (2), 223-235.
- McWhirter, J.J., Acar N.V. (1985). **Çocukla iletişim**. Öğretme, Destekleme ve çocuk yetiştirme. Ankara. Nüve matbbası.
- Milovchevich, D., Howels, K., Drew, N., Day, A., (2001). Sex and gender role differences in anger: an Australian community study. **Personality and Individual Differences, 31** (2001) 117-127.
- Morgan, S.P. (1998) Effect of anger coping training on aggressive boys attending a behavioral day treatment program. **Hostra University Journey**. UMI Company.
- Morris, G.C. (2002). **Psikolojiyi anlamak**. (çev. H. Belgin Ayvaşık; Melike Sayıl). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:23 .
- Myers, D. (1993) **Social psychology**. New York: Mc Graw Hill.

- Napan, K. (2002). Caring, sharing and daring. Application of choice theory and adult learning theory in tertiary education. **International Journal of Reality Therapy. Vol. xxi. (2) s. 4-7.**
- Newman, C.F., Haaga,D.A.(1999). Cognitive skill training (ed. Donohue, W.; Kranser,L) **Handbook of psychological skills training.** Massachusetts. Paramount Publishing.
- Norcross,J. C. Kobayashi, M. (1999). Treating anger in psychoterapy. journal of clinical psychology. **Psychotherapy in Practice. 55 (3), 275-282.**
- Novaco, R. W. (1975). **Anger control.** Canada. D.C: Health and Company.
- Nugent, W. R., Champling, D. (1997). The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior. **Research on Ssocial Work Practic, 7 (4), 446-463.**
- Ohrnstein, P. H.(1999) Conceptualization and treatment of rage in self psychology. **Journal of Clinical Psychology,55 (3), 283-293.**
- Okman, S: C. (1999). Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul: Marmara üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü.
- Osman, H., G. (2002). Seçim Teorisi Eğitiminin İçsel Motivasyon ve Aktif Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon. Karadeniz teknik üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.

- Öner, U. (1991). Grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin insan doğası anlayışına etkisi. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, **24** (1), 63-85.
- Öner, U. (1999). Çatışma çözme ve arabuluculuk eğitimi. **İlköğretimde rehberlik**. (Ed. Yıldız Kuzgun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öner, U. (1999). Grup etkileşimi-kuramsal yaklaşımlar. yayınlanmamış ders notları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Öner, U. (2002). **Psikolojik destek programları. Tanıtım ve kullanma kitabı**. Ankara: MEB Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Özbek, A., Lutz, G. (1987). **Psikodrama**. Grup psikoterapisinde sahnesele etkileşim. J.L. Moreno'ya göre Psikodrama. Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayınları.
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. **Türk Psikoloji Dergisi**, **9**(31), 2-35.
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli öfke (sl- öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi**, **9**(31), 26-35.
- Paivio, S. C. (1999). Experimental conceptualization and treatment of anger. **Journal of Clinical Psychology. Psychotherapy in Practice**, **55**. (3), 311-324.
- Prochaska, J. (1984). **System of psychoterapy**. Chicaco: The Dorsey Press.

- Sartre, J. P. (1993). **Varoluşçuluk**. (existentializme). (Çev. Asım Bezirci.). İstanbul: Say Yayınları.
- Sheil, J. A. (2002). Manegement and counselling or catching up with lead manegement. **International Journal of Reality Therapy**, **xxi**. (2).s. 15-18.
- Sukhodolsky, D.G., Solomon, R. M., Perine, J. (2000). Cognitive-behavioral, anger control intervention for elementary school children: A treatment-outcome study. **Journal of Child And Adolescent Group Therapy**, **10**,(3) 159-170..
- Suter, J. M., Bryne, M.K., Bryne, S., Howels, K., Day, A.(2002). Anger in prisoners: women are different from man. **Personality and Individual Differences**. **32** (2002) 1087-1100.
- Stevens, J. (1996). **Applied multivariate statistics for the social sciences**. Lawrance Erlbaum Associates, inc. New Jersey.
- Şahin, (2004). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B.G. & Field, L.S. (2001). **Using multivariate statistics**. Allyn & Bacon. Boston.
- Tarvis, C. (1989). **Anger: The Misunderstood Emotion**. New York:Simon and Schuster Publication.
- Trover, P. (1995). Adult social skills. (ed. Donohue, W.; Kranser, L.) **Handbook of psychological skills training**. Massachusetts: Paramount Publishing.

- Tsai, P. C. (2000). The lived experienced of anger in children. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Calgary, Alberta: Department Of Educational Psychology.
- Türk Dil Kurumu (1988) **Türkçe Sözlük**. Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları. Ankara: Yayın no 549. Cilt 2
- Türkiye Bilimler Akademisi Raporları 4. (2004). **Ergen ve ruhsal sorunları. durum saptama çalışması**. Ankara: TUBA yayınları.
- Westermayer, R. W. (2001) . [http://www.habitsmart.com/ anger.html](http://www.habitsmart.com/anger.html). November.
- Wilde, J. (2001). Interventions for children with anger problems. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy, 19**, (3). 191-197.
- Whitfield, G. W (1999). Validating school work: an evaluation of a cognitive behavioral approach to reduce school violence. **Research on Social Work Practice, 99** (4), 399-427.
- Wubbuilding, E. Robert. (1998). **Using reality therapy**. New York: Harper and Row Publushers.
- Yalom, I. D. (1992). **Grup psikoterapilerinin teori ve pratiği**. (Çev. A. Tangör, Ö. Karaçam). İstanbul: Nobel Tıp Kitapları.
- Yeşilyaprak, B. (2003). **Eğitimde rehberlik hizmetleri**. Gelişimsel yaklaşım. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

Yılmaz, N. (2004).Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki etkileri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi.