

T. C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ YAKLAŞIMA DAYALI
ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜ VE İLETİŞİM
BECERİLERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

DİLEK TUNA

İZMİR

2012

T. C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ YAKLAŞIMA DAYALI
ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜ VE İLETİŞİM
BECERİLERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

DİLEK TUNA

DANIŞMAN

DOÇ. DR. DİĞDEM MÜGE SİYEZ

İZMİR

2012

YEMİN METNİ

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' ne yüksek lisans tezi olarak sunduğum **“Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi”** adlı çalışmanın tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak hazırlandığını; tezimde yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

05/07/2012


Dilek TUNA

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik
Danışmanlık ve Rehberlik Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Doç. Dr. Diğdem Müge SİYEZ



Üye :Prof. Dr. Ferda AYSAN



Üye :Doç. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

05/07/2012



Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY
Enstitü Müdürü

T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	435713
Yazar Adı / Soyadı	Dilek TUNA
Uyruğu / T.C.Kimlik No	T.C. 45784014430
Telefon / Cep Telefonu	
e-Posta	keremt@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi.
Tezin Tercümesi	The effect of anger control training program based on prepared solution focused brief approach on high school students' anger control and communication skills.
Konu Başlıkları	
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı / Bölüm	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2012
Sayfa	172
Tez Danışmanları	Doç. Dr. Diğdem Müge ŞİYEZ
Dizin Terimleri	Öfke=Anger Öfke kontrolü=Anger control Ergenlik=Adolescence İletişim becerisi=Communication skill
Önerilen Dizin Terimleri	çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım= solution-focused brief approach
Yayınlama İzni	☐ Tezimin yayımlanmasına izin veriyorum ☒ Ertelenmesini istiyorum [3 Yıl]

b. Tezimin Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi tarafından çoğaltılması veya yayımının **04.07.2015** tarihine kadar ertelenmesini talep ediyorum. Bu tarihten sonra tezimin, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezime ilgili fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

NOT: (Ertelme süresi formun imzalandığı tarihten itibaren en fazla 3 (üç) yıldır.)

05.07.2012

İmza: 

TEŞEKKÜR

Yürüdüğüm bu yolda beni yalnız bırakmayan ve tezimin her aşamasında emeği geçen insanlar vardı. Öncelikle tez çalışmamda bana her türlü yardımı sunan, desteğini ve ilgisini hiç esirgemeyen, bilgisiyle bana yeni ufuklar açıp çalışmamı kolaylaştıran değerli hocam Sayın Doç. Dr. Diğdem Müge SİYEZ’ e sonsuz teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Hayatımın her anında olduğu gibi, yüksek lisans eğitimimde ve bunun bir parçası olan tez çalışmamda da yanımda yer alan ve bu zorlu süreçte bana her konuda destek ve yardımcı olan, varlığından güç aldığım eşsiz insan eşim Kerem TUNA’ ya teşekkür ederim.

Beni her zaman motive eden, bu süreçte tüm duygularıma ortak olan, çalışmamın her aşamasında yol arkadaşlığı ettiğim Bedia HOROZ’ a; uzakta olmasına rağmen mucizevi bir şekilde tüm sorunlarıma çözüm bulmayı başaran ve bana mekansal uzaklığın çok da önemli olmadığını gösteren değerli dostum Uğurcan LÜZUMLU’ ya ve çevirilerime yardımcı olan Yasemin KORKMAZ’ a teşekkür ederim.

Gerek lisans, gerekse yüksek lisans eğitimimde emeği geçen tüm hocalarıma; çalışmamı yürütürken bana her türlü kolaylığı sağlayan Seferihisar Necat Hepkon İlköğretim Okulu ile Seferihisar Anadolu Lisesi yönetici ve öğretmenlerine teşekkür ederim.

Bana her daim güvenen, inanan ve bu yolda beni hep cesaretlendiren kıymetli annem ve ablama şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Problem Cümlesi	7
1.4. Denenceler	7
1.5. Araştırmanın Önemi	8
1.6. Sayıtlar	10
1.7.Sınırlılıklar	10
1.8. Tanımlar	11
BÖLÜM II	12
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	12
2.1. Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	12
2.1.1. Öfkenin Tanımı	12
2.1.2. Öfke Duygusunun Belirtileri	14
2.1.3. Öfke Duygusunun Nedenleri	15
2.1.4. Öfkenin Türleri	17

2.1.5. Öfkenin Kuramsal Olarak Ele Alınışı	19
2.1.6. Öfkenin İşlevleri	20
2.1.7. Öfkenin İfade Edilişi	21
2.1.8. Öfkenin Kontrolü	25
2.1.9. Öfke Kontrolü İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	28
2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma İle İlgili Kuramsal Çerçeve	36
2.2.1. Temel Felsefe	39
2.2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma İlkeleri	39
2.2.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Teknikleri	42
2.2.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmada Psikolojik Danışmanın İşlev ve Rolü	47
2.2.5. Psikolojik Danışman- Danışan İlişkisi	48
2.2.6. Amaç Belirleme	50
2.2.7. Psikolojik Danışma Süreci	52
2.2.8. Psikolojik Danışmanın Danışana Geri Bildirim Vermesi	55
2.2.9. Psikolojik Danışma Sürecinin Sonlandırılması	56
2.2.10. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Göre Grup Çalışmasının Özellikleri	56
2.2.11. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma İle İlgili Yapılan Araştırmalar	58
BÖLÜM III	64
YÖNTEM	64

3.1. Araştırmanın Deseni	64
3.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	66
3.3. Veri Toplama Araçları	69
3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	69
3.3.2. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	71
3.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı'nın Yapılandırma Süreci	72
3.5. Deney Grubu Uygulaması	76
3.6. Plasebo Grubu Uygulaması	76
3.6. Verilerin Analizi	77
BÖLÜM IV	78
BULGULAR	78
4.1. Denence 1' e ilişkin bulgular	78
4.2. Denence 2' ye ilişkin bulgular	81
4.3. Denence 3' e ilişkin bulgular	84
4.4. Denence 4' e ilişkin bulgular	87
4.5. Denence 5' e ilişkin bulgular	90
BÖLÜM V	93
TARTIŞMA ve YORUMLAR	93
5.1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Etkisinin Değerlendirilmesi.....	93
5.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisinin Değerlendirilmesi.....	97

BÖLÜM VI	100
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	100
6.1. Sonuç	100
6.2. Öneriler	101
KAYNAKÇA	103
EKLER	120
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	120
Ek-2: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	122
Ek-3: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	124
Ek-4: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı	126
Ek-5: İzin Belgesi	171

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Kuramların Öfke Kavramına İlişkin Açıklamaları.....	19
Tablo 2 Araştırma Modeli.....	65
Tablo 3 Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçer, Öfke Dışa ve İletişim Testi Öntest Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	67
Tablo 4 Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçer, Öfke Dışa ve İletişim Testi Ön-test Puanları Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	68
Tablo 5 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı'nın Genel Hedefleri.....	73
Tablo 6 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı Etkinlikleri.....	74
Tablo 7 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	79
Tablo 8 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	80
Tablo 9 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Sürekli Öfke Alt Ölçeği Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	81

Tablo 10 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	82
Tablo 11 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	83
Tablo 12 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Kontrolü Alt Ölçeği Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	84
Tablo 13 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	85
Tablo 14 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Dışa Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	86
Tablo 15 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Alt Ölçeği Son Ölçümlerin Tukey Testi Sonuçları.....	87
Tablo 16 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke İçer Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	88
Tablo 17 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke İçer Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	89
Tablo 18 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Ön-test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	90

Tablo 19 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	91
--	----

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırma, 2011 – 2012 öğretim yılında İzmir ili Seferihisar ilçesinde bulunan Anadolu Lisesi’nde öğrenimlerine devam eden 30, dokuzuncu sınıf öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak gruplara “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” uygulanmıştır. Deney, plasebo ve kontrol grupları sürekli öfke düzeyleri, öfkeyi içte tutma ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri ortalamadan yüksek ve öfke kontrol ve iletişim becerileri düzeyleri ortalamadan düşük olan öğrencilerden oluşturulmuştur. Deney grubu her biri 45 dakika süren, 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim çalışmasına katılırken; plasebo grubu ise her biri 45 dakika süre 10 oturumdan oluşan üniversiteye giriş sınavı ve meslekleri tanıtım çalışmasına katılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Verilerin analizi Tek Yönlü ANOVA, İki Faktörlü ANOVA ve Tukey testi ile yapılmıştır ve SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Araştırmada, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrol psiko-eğitim programı sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke kontrol düzeyinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır. Ancak iletişim becerilerinde anlamlı bir artış olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke, öfke kontrolü, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, ergen.

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the effectiveness of anger control training program that based on solution focused brief approach on anger control and communication skills in high school students.

The research was carried out with the participation of 30 students of the ninth grade who are registered at 2011- 2012 academic year in Anatolian High School in Seferihisar town of İzmir. An experimental model with pre- test and post- test control group was used in the study. “The State Trait Anger Expression Inventory and Communication Skills Evaluation Scale ” were applied to the respondents in each groups. Experimental, placebo and control groups consist of students whose trait anger, anger- in, anger-out levels are above the average and whose anger control and communicating skills level are below the average. The experimental group was given 45 minute anger control training program based on prepared solution focused brief approach once a week during 10 weeks. The placebo group was given 45 minute university entrance exam and introduction of jobs once week during 10 weeks. On the other hand, control group has not been provided any treatment.

For the analysis of data, one way ANOVA, two-way ANOVA and test of TUKEY was used and SPSS 16.00 Windows Packet Program was used. The level of significance was selected as $p<.05$.

In this study, a statistically significant decrease was found in trait anger, anger-in and anger-out levels and a statistically significant increase was found in anger control level after solution- focused brief approachment based anger management educational-programme but it was not statistically significant increase in the level of communication skills.

Key Words: Anger, anger control, solution-focused brief approach, adolescence.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, denenceleri, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada geçen kavramlar ile ilgili tanımlar bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bireylerin ruhsal durumunun nasıl olduğunu bildiren duygular, insanları anlamada düşünce ve davranışlar kadar önemlidir. İnsanların bir bütün olarak gelişmesi duygusal dünyasının da gelişmesi ile mümkündür. Yaşamla birlikte başlayan ve yaşam boyu gelişen, değişen, zenginleşen duygular bir kimsenin davranışlarının nedenini anlamada ve değiştirmede oldukça önemlidir.

İnsanlar düşünen ve hisseden olmak üzere iki zihne sahiptir. Çoğu zaman bu iki zihin olağanüstü bir işbirliği içerisinde; duygu düşünceler için, düşünceler ise duygular için vazgeçilmezdir (Goleman, 2010). Oxford İngilizce Sözlüğü, duyguyu, herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum olarak tanımlamaktadır. Goleman (2010) ise duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanmıştır. Duygunun ne olduğuna ilişkin pek çok görüş olduğu gibi duyguların gruplandırılması konusunda pek çok farklı görüş bulunmaktadır. Bunlardan biri ve en çok kabul göreni, duyguların üç grup altında toplanmasıdır Birinci grupta olumlu duygular olan sevgi, şefkat, mutluluk ve zevk duyguları yer alır. İkinci grupta engelleyici duygular olarak bilinen endişe, kaygı, keder, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç ve iğrenme duyguları bulunmaktadır. Üçüncü grup ise, düşmanlık duyguları olarak adlandırılan öfke, nefret, kıskançlık gibi duygulardan oluşmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004). Öfke, üzüntü,

korku, zevk, sevgi, utanç ve benzeri başlıca duygusal kümeler hayatımızın sonsuz çeşitliliğinin bir kanıtıdır (Goleman, 2010).

Düşmanlık duyguları içerisinde gösterilen öfke ile ilgili alan yazın incelendiğinde çok sayıda tanımlama yapıldığı görülmektedir. Lopez ve Thurman' a (1986) göre herkes tarafından zaman zaman hissedilen insanların temel duygularından biridir.

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Avcı, 2006; Balkaya, 2006; Balkaya ve Şahin, 2003; Batıgün, 2004; Erkek, Özgür ve Babacan-Gümüş, 2006; Eşiyok, Yasak ve Korkusuz, 2007; Modrcin-McCarthy, Pullen, Flannery Barnes ve Alpert, 1998; Özmen, 2006; Soykan, 2003; Strayer ve Roberts, 2004; Tambağ ve Öz, 2005).

Spielberg ve arkadaşları (1991), öfkeyi basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamakta; Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkeyi belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla bağlantılı fenomenolojik, içsel bir duygu durumu olarak tanımlamakta; Novaco (1999) öfkeyi, bilişsel-davranışsal model çerçevesinde, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık (antagonist) içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu olarak tanımlamaktadır (akt. Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke duygusunun hangi durumlarda yaşandığı ve yaşanan öfke duygusunun nasıl yansıtıldığına ilişkin pek çok görüş bulunmaktadır. Geçtan' a (1995) göre öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur.

Özmen' e (2006) göre öfke; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma ve benzeri durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan objeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006; Lerner 2010; Özer, 1997; Starner ve Peters, 2004; Sung, Puskar ve Sereika, 2006; Tambağ ve Öz, 2005). *Öfke dışı vurumu*; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. *Öfke içe vurumu*; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. *Öfke kontrolü* ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters, 2004).

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke ifade çeşitlerini gruplamak gerekirse : 'öfkenin doğrudan ifadesi', 'karşılıklı iletişim', 'tepki vermeden önce düşünme', 'insanlara yönelik fiziksel saldırı', 'objelere yönelik fiziksel saldırı', 'sözel saldırı veya bağırma', 'beden dili', 'öfke içte, bastırma', 'öfke içte, kendini eleştirme', 'öfke kontrolü', 'düzeltici yönde davranma', 'dikkati başka konuya çekme', 'pasif agresif sabotaj'; 'zulmetmek', 'hedefi sosyal olarak izole etmek' şeklindedir (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996 ve DiGiuseppe, 1999).

Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (Batıgün, 2004; Erkek ve ark., 2006). Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına ve bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramının gelişmesine, benlik saygısının azalmasına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna yol açmaktadır (Erdem ve ark. 2006; Erkek ve ark. 2006; Özer 1997). Ayrıca ergenlerde görülen bazı davranışsal (çekingenlik, sessizlik, ağlama, mutsuzluk, anoreksiya,

bulimia vb) ve fizyolojik sorunlara da öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmemesinin neden olduğu bilinmektedir (Balkaya ve Şahin 2003; Özer, 1997).

Öfke duygusunun kontrol edilmesinde en çok zorlanılan dönem olan; ergenlik dönemi, gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir evredir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçer (Parman, 1998). Ergenlerde görülen bu değişken duygusal durumun nedeni, temel bir gereksinimin karşılanamaması, yeterince doyum sağlanamamasına bağlı olabilir ve ergen birtakım yollarla kendini ifade etmeye çalışır. Bu istek ve gereksinimleri olumlu olarak karşılandığında ergen mutlu olur, yoksa endişelenir ve farklı duygusal tepkiler gösterir (Yavuzer, 1982).

Kendini uygun şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılmayan gençlerin öfke duygusu, içinde bulunduğu dönemin diğer duyguları ve yaşantıları ile başa çıkabilmeyi bilmediğinde zamanla uyumsuzluk, saldırganlık, şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilir (Yılmaz, 2004).

Öfke, ergenlik döneminde en çok yaşanan duygulardan biridir ve yıkıcı sonuçlar doğurabilmesi nedeniyle üzerinde durulması ve kontrol edilmesi gereken önemli duygulardan biridir. Öfkenin kontrol edilmesinde iletişim becerileri kazanılması gereken önemli becerilerinden biridir. İletişim becerisi, empati ve saygıyı etkili bir biçimde kullanarak duygu ve düşünceleri karşısındaki kişiye maskesiz, ben dili ile iletebilme başkaları ile doyum verici ilişkiler kurarak toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır (Şahin, 1998).

Bireyin içinde bulunduğu duygu durumuna göre iletişimi sağlıklı kurabilir ya da kuramaz. Çünkü duygular kişinin olaylara karşı nasıl bakacağını büyük ölçüde belirlemektedir. Örneğin öfke anında kişi karşısındaki kişiyi duymaya bilir ya da kendisini tam anlamıyla ifade edemeyebilir. Bu durumda olayların daha olumsuz bir boyut kazanmasına sebebiyet verebilir. Oysa iletişim becerisi gelişmiş kişiler, hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla daha sağlıklı başa çıkabilmekte, doyurucu ilişkiler geliştirebilmekte ve sosyal hayatlarında daha başarılı olabilmektedirler. Her

ne kadar insan, iletişime ilişkin bir donanımla dünyaya gelse ve doğduğu andan itibaren iletişim kurmaya başlasa da, iletişimin her zaman etkili olduğu söylenemez. İletişimde ortaya çıkan problemler duygu, düşünce ya da bilgilerin doğru iletilmemesine neden olmaktadır. İletişimin sağlıklı olduğu yerde de insanlar kendi gereksinimlerini karşılayamaz, sağlıklı, doyurucu ilişkiler geliştiremez ve memnuniyetin yerini hoşnutsuzluk alır (Cüceloğlu, 2004).

Öfkeyi açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar olduğu gibi öfkenin kontrol edilmesine yönelik de pek çok farklı teknik kullanılmaktadır. Bunlara; davranışçı, bilişsel, bilişsel davranışçı teknikleri örnek olarak vermek mümkündür. Ayrıca öfkenin kontrol edilmesinde bireysel terapiler ve grup terapileri uygulanabilmektedir.

Grup terapi türleri çeşitlilik göstermektedir. Kronik bakım sonrası grupları, kanser destek grupları, yeme bozukluğu grupları, Vietnam gazileri için “rap-group”lar, miyokard enfarktüsü grupları vs. gibi uygulama biçimleri vardır. Kronik veya akut olarak hospitalize edilmiş psikiyatrik hastaların bir bölümü de grup terapisine girer, ayrıca işlevsellikleri bozulmamış nevrotikler ya da kişilik bozukluklarının bir bölümü de bir psikoterapistin ofisinde bir araya gelmektedirler. Etkileşim grupları, büyüme grupları, T-grupları, kişiler arası beceri grupları, aile terapisi grupları, evli çift grupları, Adsız Alkolikler ve Şifa Ortaklığı gibi çeşitli yardımlaşma grupları da grup terapi türleri içinde ifade edilebilirler (Yalom, 1992).

Bahsedilen terapi eğitimi programları okul ortamlarında uygulanabilecek pratik modellerden çok, uzun süreli terapi temelli yaklaşımlar üzerine odaklanmaktadır. Ayrıca, bu uzun süreli terapi modelleri daha çok sorun üzerinde odaklanmakta ve danışanı sorunlu bir kişi olarak görmektedir. Bu yaklaşıma göre, terapist, danışanın sorunları üzerinde odaklandığında, yani sorunların sıklığı, yoğunluğu ve etkisi betimlediğinde, danışan, bu sorunlara sahip olma eğilimini sürdürmektedir. Terapi, çözümler üzerinde odaklandığında, yani nelerin ne zaman ve nasıl işlediği gibi konular üzerinde durduğunda, danışan, sorunlarını çözme eğilimine girmektedir. İfade edilen sebepler ve gerek öğrencinin ve ailesinin davranışlarının kısa sürede olumlu yönde değiştirilebileceği beklentisi, gerekse okul psikolojik

danışmanlarının uzun süreli terapi gerektiren terapi modellerini okul ortamlarında uygulamalarındaki problemler göz önüne alındığında; öğrencinin yetersiz yanlarından çok yeterli yanlarını vurgulayan ve birkaç oturumluk psikolojik danışma yardımıyla öğrencinin sorunlarını bizzat kendisinin çözebileceği iddiasında olan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, okulda karşılaşılan problemlerin giderilmesinde etkin modellerden biri olarak değerlendirilebilir (Doğan, 2000).

Terapi türleri içinde postmodern yaklaşımlardan biri olan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma modelinin kökü Stratejik Terapi (Strategic Therapy) ile Ruh Araştırma Enstitüsü Modeli' ne (Mental Research Institute Model) dayanmakta ve Milton H. Erickson'un çalışmaları ile Gregory Bateson'un düşüncelerini temel almaktadır (de Shazer, 1985; Nichols ve Schwartz, 1998; akt. Doğan, 1999). Danışanın gücünü, potansiyelini araması ve değerlendirmesi, bu psikolojik danışma yaklaşımının önemli parçalarından biridir (Iveson, 2002).

Okullardaki öğrenci sayısının fazlalığı, psikolojik danışmanların kısa sürede pek çok konuyla ilgilenmesi gerekliliği; hem maliyet hem zaman açısından ekonomik olan, probleme değil çözüme, geçmişe değil şimdiye ve geleceğe odaklanan çözüm odaklı kısa psikolojik danışma modelinin öğrenciler ve psikolojik danışmanlar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca okul sorunlarına çözüm üretmede yararlı olduğu iddia edilen çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı hazırlanan “ Öfke Kontrolü Eğitim Programının” işe yarar sonuçlar ortaya çıkarıp çıkarmayacağı incelenmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında, bu araştırmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının, ergenlerin öfke kontrolü ve iletişim beceri düzeylerine etkisi incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisini incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.4. Denenceler

Araştırmanın temel problemine bağlı olarak oluşturulan aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

Denence 1: Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke puanlarında anlamlı bir azalma olacaktır.

Denence 2: Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

Denence 3: Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi dışa vurma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olacaktır.

Denence 4: Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi içte tutma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olacaktır.

Denence 5: Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir yükselme olacaktır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Temel duygularımızdan biri olan öfkenin, olumsuz duygular içerisinde yer alması, öfkenin nasıl ifade edildiği ve ortaya çıkardığı sonuçlarla ilgilidir. Diğer bir deyişle kişilere zarar veren öfke duygusu değil bu duyguyla yapılan davranışlardır.

Ergenlik döneminde en çok yaşanan duygulardan biri olan öfkenin, fark edilmesi ve sağlıklı şekilde ifade edilmesi öğrencilere okullarda öğretilmelidir. Ayrıca, öğrencilere günlük hayatlarında kullanabilecekleri becerileri kazandırmak eğitimin en önemli işlevlerinden biridir. Bu nedenle öfke denetimini öğreten programların okullarda uygulanması gerekmektedir (Özmen, 2006). Öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin yok sayılması, hiç yaşanmaması anlamına gelmemektedir. Bu tür programlarda genel amaçlar; şiddetin önlenabilir olduğunu göstermek, öfkenin yaşamın önemli bir parçası olduğunu, yapıcı ve sağlıklı olarak ifade edilebileceğini öğretmek, öfkeyi ve şiddeti kontrol etmenin olgunlaşmanın bir parçası olduğunu anlamak, öfkeyi ifade etmede olumlu yolları tanımak ve çatışma durumlarında şiddete alternatif olan davranışları düşündürmektir (Durant, Treiber, Getts ve ark.; akt. Korkut, 2004).

Kontrol edilemeyen öfke duygusu hem öfkeli birey için hem toplum için yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Öfkesini kontrol edemeyip kendisine veya başka insanlara zarar veren gençlerin haberlerine hem ulusal hem de uluslararası basında sıkça rastlanmaktadır. Öfkesini kontrol etmeyi öğrenen gençler ise, daha huzurlu, ilişkilerinde daha başarılı, saldırganlıktan uzak, kendi duygularının farkında olduğu gibi diğer insanların duygularını anlayabilen, çevresindeki insanlarla daha nitelikli iletişim kurabilen bireyler haline gelirler.

Hazırlanan psiko-eğitim programı ile öfke duygusunun yıkıcı sonuçlarıyla karşılaşmadan gerekli tedbirleri almak hem olumlu gelişmeleri desteklemek hem de problemlerin oluşumunu engellemek esastır. Öfkenin en çok ergenlik döneminde

hissedilen bir duygu olması ve ergenlerin de vakitlerinin büyük bir kısmını okulda geçirmesi sebebiyle bu çalışmanın okulda yapılmış olması oldukça önemlidir.

Öfkenin kontrol edilmesi için hazırlanan “Öfke Kontrol Programı”, bireylere grup halinde kendi duygularına ilişkin konularda bilgi verme, bireylerin kendi duygularını anlama ve kontrol edebilmelerine yardımcı olma sürecidir. İlgili literatür incelendiğinde öfke kontrol programları ile bireylerin öfkeleri ile daha iyi başa çıktıkları anlaşılmaktadır (Bilge, 1996).

Öfke kontrolü psiko-eğitim programı, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın temel ilke ve tekniklerinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, karşılaşılan problemlerin çözümünü öğrencilerin kendilerinin bulmalarını ve buldukları bu çözüm yollarını yaşamlarına adapte etmelerini, probleme değil çözüme yönelmelerini, geçmişteki problemlere değil, gelecekteki olumlu beklentilerine odaklanmalarını sağlayan, öğrencilerin olumlu, yeterli yanlarını vurgulayan ve problemlerini çözebilmeleri konusunda kendi güçlerini keşfetmesini sağlayan bir yaklaşımdır.

Kısa süreli psikolojik danışma modellerinden biri olan çözüm odaklı yaklaşım, psikolojik danışmanlara ve öğrencilere daha hızlı ve etkili sonuçlar alabilecekleri uygulama fırsatı sunması açısından ve ülkemizde çözüm odaklı yaklaşıma göre hazırlanmış bir öfke kontrol eğitim programının olmaması nedeniyle bu araştırma önemli görülmektedir. Ayrıca program okullarda psikolojik danışmanların kullanılabileceği ve böylece öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimine katkı sağlayacak olması nedeniyle ayrıca önemli görülmektedir.

Ülkemizde çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş olan grup rehberliği çalışmalarının sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın temel alınmasının alana önemli bir katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ve “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ” ni doğru, eksiksiz ve içtenlikle doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan deneklerin deney süresince aynı faktörlerin etkisinde olacakları varsayılmıştır.
3. Araştırma kapsamında öğrencilerin oturumlara gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

1. Araştırma, “Öfke Kontrol Eğitim Programı”na devam eden deney grubundaki öğrencilerle, herhangi bir eğitime tutulmayan kontrol grubundaki öğrenciler ve üniversiteye giriş sınavı ile mesleki tanıtımların yapıldığı plasebo grubundaki öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma bulguları, sadece bu üç gruptan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma, 2011- 2012 eğitim öğretim yılında İzmir ili Seferihisar ilçesinde yer alan Anadolu Lisesi’nde dokuzuncu sınıfa devam eden öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle, elde edilen bulgular ancak benzer gruplara genellenebilir.
3. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan öfke kontrolü beceri düzeyi “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın bir diğer bağımlı değişkeni olan, iletişim becerileri düzeyi ise “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Bu araştırmada geçen bazı kavramlar, aşağıda tanımlandıkları biçimiyle kullanılacaktır.

Öfke: Öfkeyi, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur (Budak, 2003).

Öfke Kontrolü: Öfke kontrol, öfke yaşantısını veya öfkenin ifade edilmesini önleme, kontrol edebilme yeteneğini yansıtan bir kavramdır (Spielberger, 1991).

İletişim Becerileri: Sosyal becerilerden birisidir. İletişim becerisi, empati ve saygıyı etkili bir biçimde kullanarak duygu ve düşünceleri karşısındaki kişiye maskesiz, ben dili ile iletebilme başkaları ile doyum verici ilişkiler kurarak toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır (Korkut,1996; Şahin, 1998).

Ergenlik: Fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişmelerle karakterize gelişim dönemidir (Siyez, 2009).

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öfke duygusu ve çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımla ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Öfkenin Tanımı

Öfke kavramı ile ilgili yapılan tanımlardan bazıları şu şekildedir: Kısaç (1997), öfkeyi “Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri” olarak tanımlar.

Spielberger (1988), tarafından genellikle düşmanlık ve saldırganlıktan daha basit olarak, yoğunluğu hafif huzursuzluk ya da can sıkıntısından, kızgınlık ve şiddete kadar değişen duygulardan oluşan geçici bir durum olarak tanımlanır.

Ortony, Clore ve Collins (1988), öfkeyi aşağıdaki gibi formüle etmişlerdir:

$$\left. \begin{array}{l} \text{Bireyin kusurlu davranışını onaylamama} \\ + \\ \text{İstenmeyen bir olaydan rahatsızlık duyma} \end{array} \right\} \text{ÖFKE}$$

Öfke, engellenme durumuna gösterilen duygusal bir tepkidir. Ona göre iki tip engellenme vardır ve arasındaki farkı ayırt etmek önemlidir. Bunlar, çevresel faktörlerden kaynaklanan engeller ve kişinin kendinden ya da başarıya ulaşmada kişisel yetersizliğinden kaynaklanan engellerdir. Engellenme durumlarında ortaya çıkan aşırı düzeyde bir öfke genellikle bireyin temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin önemli bir işaretidir (Eisenberg ve ark., 1998).

Karip (2003), öfkeyi bireyin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili bir engeli, davranışı ya da eylemi nasıl algıladığına bağlı olarak ortaya çıkan öğrenilmiş bir davranış olarak açıklamıştır. Köknel (1999), öfkeyi, “hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulardan ve coşku durumlarından birisi” şeklinde tanımlamaktadır.

Deffenbacher’a (1999) göre öfke; belirli dış olaylarla, bu dış olayların öfkeyle ilgili anıların olduğu duygu ve düşünceler gibi içsel uyarılarla karışarak uyanabilir. Bunun sonucunda ego kimliğine saldırılar ya da kişisel alanlara tecavüze kadar varan affedilemez davranışlarla sonuçlanabilir.

Öfke duygusu mantıklı olmak zorunda değildir ve kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, durumlara bile uygulanabilmektedir. Bir amaca ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilmektedir (Cüceloğlu, 2004). Schuerger’ a (1979) göre öfke; her zaman bir şeye karşı savunmadır.

Lerner’a (2010) göre ise öfke bir işarettir. Öfke incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da ihtiyaçlarımızın doğru şekilde karşılanmadığını ya da sadece işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir ileti olabilir.

Korkut (2002), öfkenin doğal bir duygu olmasının yanı sıra bazen sınırları koruma ve haksızlıkları düzeltmek için harekete geçirici olan öz koruma işlevine sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca öfkenin güç ve kontrol etme isteği,

sorumluluktan kaçma, zayıf iletişim becerilerine sahip olma, başka duygulara karşı savunma aracı olarak kullanma ve huy haline getirme gibi işlevleri de bulunmaktadır.

Weisinger (1995) öfkeyi, eş zamanlı olarak işleyen ve birbiri ile iç içe olan beş boyutunun olduğunu belirtmektedir (akt. Coe ve Zimpfer, 1996):

- a) Biliş:** Bireyin öfkenin ortaya çıktığı an sahip olduğu düşünceler.
- b) Duygu:** Öfkeyi ortaya çıkaran psikolojik uyarım.
- c) İletişim:** Bireyin başkalarına öfkeli olduğunu nasıl ilettiği.
- d) Duyuş:** Bireyin öfke anında çevreyi nasıl gördüğü, o andaki deneyimi.
- e) Davranış:** Öfke anında nasıl davranıldığı.

Öfke haklı ya da haksız, anlamlı ya da yararsız değildir. Öfke sadece vardır. Öfke, hissettiğimiz bir şeydir. Her zaman bir nedeni vardır ve ilgi görmeyi hak eder. Hepimizin, her şeyi hissetmeye hakkı vardır ve öfke de buna istisna değildir (Lerner, 2010).

2.1.2. Öfke Duygusunun Belirtileri

Öfke duygusunun fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri vardır. Öfkeye eşlik eden *fizyolojik belirtiler*, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, özellikle el ve ayakta titreme hissi, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, tıkanma hissi gibi vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Balkaya ve Hisli, 2003). *Öfkenin bilişsel ve duygusal belirtileri*; bireyin öfkeyi algılayışı ve yorumlayış tarzını ortaya koyar. Öfke merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilip algılandıktan sonra, öfkenin yoğunluğu, bireyin öfkeye tepkisi ve tepkinin niteliği, öfkesini ifade etme biçimi bireyin akılcı ya da akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmiş yaşantıları ve olaylarla ilgili çağrışımları tarafından belirlenir (Yılmaz, 2004). *Öfkenin davranışsal boyutu*; yaşanan öfkenin ifade ediliş biçimini ve öfke duygusuyla baş etmede sergilenen tepkileri tanımlar. Bireyler uyarıcının türüne ve sahip olduğu bilişsel yapılarına göre farklı tepkiler

göstermektedirler. Bazı bireyler öfkelerini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme şeklinde ifade ederken bazıları da dışa vurarak gösterirler (Feldman, 1998).

Öfkenin bastırılması bir başka deyişle ifade edilmemesi bireylerin ilişkilerinde güçlük yaşamalarına, içlerinde kırgınlık, kızgınlık, gücenmişlik, kin beslemelerine neden olabilmektedir. Öfkenin ifade edilmemesi, öfkeyi ortadan kaldırmaz. Öfke bastırıldıkça harekete geçen, artan bir duygudur. Bastırılan, dışa vurulmayan ancak içten içe varlığını sürdüren öfke düşmanlık olarak ortaya çıkabilir ve öfkenin beklenmedik bir anda kontrolsüz ve abartılı bir şekilde ifade edilmesine neden olabilir. Ayrıca öfkenin sürekli biriktirilmesi, içe atılması, migren, hazımsızlık, gastrit, ülser gibi psikosomatik rahatsızlıklara, kronik kalp hastalıkları, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları keyifsizlik, hiçbir şeyden zevk alamama ve depresyon gibi, olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Bazı insanlar öfkelerini ifade etmek istemezler ve öfkesinin kendi kontrolü dışında olduğunu hissederler ama bunun kendilerine zarar verdiğinin farkında değildirler. Eğer birey öfkesini içinde tutarsa bir başkasına zarar vermez ama bireyin kendisine zarar vereceği kesindir. Çalışmalar öfkesini içinde biriktiren insanların, daha az öfkeli olan ya da öfkesini uygun şekilde kontrol eden insanlara göre daha fazla sağlık problemleri olduğunu gösteriyor (Kassinove and Tafrate, 2002; akt. Bhave ve Saini, 2009).

Öfke duygusunun dolaylı olarak ifade edilmesi ise yüksek tansiyon, koroner kalp hastalığı, kanser gibi fiziksel hastalıklarla ve aynı zamanda intihar riski ile ilişkili bulunmuştur (Balkaya ve Hisli, 2003).

2.1.3. Öfke Duygusunun Nedenleri

Alan yazın incelendiğinde öfkeye neden olan belli başlı durumlar olduğu belirlenmiştir. Bu durumlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

a) Rahatsız edilme ve saldırı: İnsanlar rahatsız edildiklerinde ya da saldırıya uğradıklarında kaynağa yönelik öfke duygusu açığa çıkar (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

b) Dürtüsellik: İnsanlar fizyolojik olarak uyarıldıkları zaman, hangi heyecanı duyduklarını kestirebilmeleri için dış çevredeki ipuçlarına bakarlar. Sözü edilen ipuçları öfkeli olduklarını düşünmelerine neden olacak yönde ise öfke hissederler (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998). Özellikle ergenler içinde bulundukları dönemin bir getirisi olarak dürtüsel davranmaya eğilimlidirler.

c) Engellenme: Engellenme bireyin bir amacına ulaşmasının geciktirilmesi ya da önlenmesidir ve öfke duygusuna yol açar (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998). Engellenme negatif enerji üretir ve bu enerji öfke duygusunun oluşmasına neden olur. Fiziki engeller, gerekli kaynaklardan yoksunluk, yasal ve sosyal kurallar, başkalarının aktif müdahalesi ve buna benzer bir çok durum öfke duygusuna neden olabilir (Atamer ve Oral, 2004).

d) Düşük kendilik değeri: Johnson (1997), kendilik değerini; “Bireyin dünyada var olan bir insan olarak kendine duyduğu değer, saygı ve sevginin derecesidir” olarak tanımlar. Düşük kendilik değerinin öfke duygusu, davranım bozuklukları, suçlu davranış, sağlığı riske atacak davranışlar, madde kötüye kullanımı, çete üyeliği, erken yastaki hamilelik, intiharı yordadığı bulunmuştur.

e) Özsaygının yüksek olması: Alan yazında yapılan çalışmalar öz saygısı yüksek olan kişilerin genelde daha öfkeli olduklarını göstermektedir. Bu durum, özsaygısı yüksek olan öğrenciler eleştirildiğinde ortaya çıkmakta ve bu öğrenciler etrafındakilere düşmanca davrana kaba ve işbirliğinden kaçınan kişilere dönüşmektedirler (Twenge, 2009).

İnsanları öfkeliendiren sebepler engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğramaktır. İnsan “haz” yaşamaya dönük bir canlıdır. Haz dünyasını engelleyecek her durum, olay veya kişi, insandaki öfke duygusunun en başta gelen sebebidir. İnsanın neden öfkeliendiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile, her dönemin kendine özgü engellenmeleri vardır.

Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde genç, iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorunluluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde gelecekle ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaştan getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öfkenin nedenleri olduğu gibi öfkenin neden oldukları da vardır. Öfkenin neden olduğu olumsuz sosyal etkiler arasında; yanlış karar verme, psikolojik rahatsızlık, şiddet, cinayet, saldırganlık, alkol ve uyuşturucu kullanımı, bozulan kişilerarası ilişkiler, fiziksel rahatsızlıklar, antisosyal davranışlar, trafik kazaları sayılabilir (Bhave ve Saini 2009).

2.1.4. Öfkenin Türleri

Öfke genellikle sürekli ve yıkıcı öfke ile anlık, durumluk ya da yapıcı öfke olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. Aşağıda öfke türleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

a) Sürekli Ya da Yıkıcı Öfke: Bireylerde, ‘öfkelenmeye eğilimli olma durumu’ nu ifade eder. Enerji kaynakları savaşmak için hazırdır. Öfke düzeyi yüksek olduğundan kontrol etmek zordur. Öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkar (Baltaş ve Baltaş, 2008). Öfke yıkıcı olarak kullanıldığından nefret, kin, düşmanlık, pişmanlık, üzüntü saldırganlık ve korku gibi duygular daha yoğundur. Durumun süreklilik arz etmesi hastalıklara yatkınlığı artırıp, hastalıkların kronikleşmesine neden olup beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Tarhan, 2008).

b) Anlık, Durumluk Ya da Yapıcı Öfke: Ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Genel olarak öfke duygusunun haklı bir nedeni vardır. Anlık öfkede parasempatik sinir sistemi devreye girerek beyne, ‘rahatla, sakin ol, tehlike geçti’ mesajını verir. Bu

şekilde öfke yapıcı olarak kullanıldığında zihinsel ve bedensel güç yaratır, kişide huzur ve esenlik duygusu oluşur (Özmen, 2006).

2.1.5. Öfkenin Kuramsal Olarak Ele Alınışı

Alan yazın incelendiğinden öfkenin neden ve nasıl ortaya çıktığına ilişkin farklı kuramlar ve kuramcılar tarafından farklı açıklamaların yapıldığı görülmektedir. Bu kuramların öfkenin neden ve nasıl oluştuğuna ilişkin açıklamaları Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Kuramların Öfke Kavramına İlişkin Açıklamaları

Kuram	Açıklama
Biyolojik Kuram	İnsanda, saldırgan davranışlar ve bunlarla ilişkili acı, kaygı, kızgınlık, öfke, kin gibi duyguların oluşmasında rol oynayan biyokimyasal yapılar ve işlevler vardır. Bu yapılar merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilirler ve hormonların etkinliğiyle işlerler (Berkowitz, 1993; akt. Köknel, 2000)
Psikanalitik	Freud’a göre öfke içgüdüselidir. Öfke davranışının altında yatan güçlerin bilinç dışında gizlenmiş olduğunu vurgular (Tavris, 1982).
Varoluşçu Kuram	İnsanın yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığın karşı tepkide bulunmasıdır. İnsanlara mahsustur, kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar. İnsanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına bir cevaptır (Schuerger, 1979).
Sosyal Öğrenme Kuramı	Öfke davranışları, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkidir (Köknel, 2000).
Gestalt Kuramı	Duygulardan çok onların yaşanması önemlidir. Şekil zeminden çıktığı halde çözümlenmemişse, bireylerin, küskünlük, öfke, nefret ve suçluluk gibi vurulmamış duygularında açığa çıkan bitirilmemiş işleri kalmış demektir (Corey, 2008).
Davranışçı Kuram	Engellenme ve saldırganlık ile birlikte ele alınır. Öfkeye verilen tepkiler diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir (Adams, 1973).
Transaksiyonel Kuram	Hoş olmayan ve istenmeyen duygular raket olarak adlandırılır. Raketler bireyin yaşam senaryosunun temel parçasıdır. İnsanlar kızma raketi, suçluluk raketi ve depresyon raketi geliştirebilir (Corey, 1991).
Bilişsel Davranışçı Kuram	Duygusal ve bilişsel gelişim sonucunda açığa çıkan inançlardan doğar. Büyük ölçüde akla aykırı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların sonucu olarak ortaya çıkar (Cullen, Freeman-Longo, 1995).
Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	Sağlıklı öfke, kişinin kendisine zarar vermez ve kişiliğinde bir örselenmeye yol açmaz. Fakat sağlıksız öfke yıkıcıdır ve herhangi bir hedefe varmayı engeller (Ellis, 1977).
Gerçeklik Kuramı	Kişinin kendisinin başına gelen bir durum değil, kendisinin yaptığı seçiminin sonucudur (Seligman, 2003).

2.1.6. Öfkenin İşlevleri

Navaro (2010), öfkenin enerjisi olduğunu ve bu enerjinin değişimleri güdümleyen, ilişkilere ivme getiren, düşündüren, harekete geçiren önemli bir enerji kaynağı olduğunu ve özellikle yapıcı ve dürüst kullanıldığında, benliğimizi açıklığa kavuşturan, özümüzle barışık olmamıza, yaşamımızda değişimler yapmamıza yardımcı olan çok önemli bir motor gücü olduğunu belirtmiştir.

Öfke, küçük bir problemi felakete dönüştürebileceği gibi, problem çözmede gerekli enerjiyi sağlayan etkili bir tepki biçimi olarak da kullanılabilir. Örneğin, haksız bir durumu değiştirmede öfkenin ifade edilmesi etkili bir tepki olabilmektedir. Burada sorun, öfke tepkisinden çok, haksızlık algısı ile ilgilidir. Yanlış bir algılamayı önlemek için tepki göstermeden önce, “Başkalarına göre de bu durum haksızlık mıdır?” sorusunun sorulması gerekmektedir. Sorulan soruya verilen cevap “hayır” ise, bir abartma ya da yanlış algılama söz konusu olabilir. Bu soruya verilecek cevap “evet” ise, öfke tepkisinin haklılığını pekiştirerek haksızlığa karşı koyma ve çözüm arama için gerekli enerjiyi oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Karip, 2003).

Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak ve hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı vermektedir. Başka bir deyişle insan uyumunu sağlayan bir niteliği vardır. Bu nedenle öfke, belirli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilmektedir. Ayrıca çocukluktan yaşlılığa kadar çeşitli çağlar içinde öfkeyi ortaya çıkaran koşulların ve öfkenin anlatım biçiminin, kişilik yapısının gelişmesinde ve yapılanmasında olumlu, olumsuz birçok etkisi olabilmektedir. (Köknel, 1986).

Yapıcı olarak kullanıldığında öfke, zihinsel ve bedensel güç verir. Öfkeden yapıcı olarak yararlanmak için üç şart gerekmektedir. *Birinci şart*, öfkenin esiri olmamaktır. Buna öfkeyi kontrol etmek de denmektedir. Öfkenin kontrol edilemediği durumlarda, kontrol kişinin elinden çıkmış, bir yönüyle ortaya çıkan durumun akışına kalmış ve bir yönüyle de karşı tarafın eline geçmiş demektir. *İkinci şart*,

kişinin öfkesini bastırmaya planlanmış olmamasıdır. Kişi öfkesini kabul etmez, bunu normal yollardan dışsallaştırmaktan kaçınırsa, bu durumun doğurduğu tepkinin sonucu, sağlıklı öfke patlaması ortaya çıkabilmektedir. *Üçüncü şart*, toplumun öfkenin dürüst ve doğrudan ortaya konması konusunda kabul edebilir bir yaklaşıma sahip olmasıdır. Örneğin küçüklerin büyüklere, kadınların erkeklere, sosyal olarak alt düzeydekilerin üst düzeydekilere hangi yolla olursa olsun öfkelerini ortaya koymaları doğru olarak kabul edilmez (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öfke bir işarettir, hem de önemli bir işaret. Öfke bireyin incindiğini, haklarının ihlal edildiğini, gereksinimlerini ya da isteklerinin doğru şekilde karşılanmadığını ya da sadece, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir ileti olabilir. Öfke, kişinin yaşamındaki önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiğini ya da ilişkilerde kendisinden, inanç, değer, arzu ya da hırslarından çok şey feda ettiğini gösterebilir. Öfke yapabildiğimizden çok daha fazlasını yaptığımızı ya da verdiğimiz gösteren bir işaret olabilir. Ya da öfke başkalarının bizim için, kendi gelişimimiz ya da yeterliliğimiz pahasına çok fazla şey yaptıklarına dair bir uyarı olabilir (Lerner, 2010). Schuerger'a (1979) göre öfke bireyin haklı olduğu, engellendiği ve adaletli olduğu duygusunu sürdürmesine olanak verir. Böylece bireyin egosu, öz-saygısı korunmuş olacaktır (akt. Kısaç, 1997).

Öfke, arkadaşlığı korumaya ve sürdürmeye yardımcı oluyorsa, kişinin kendi otoritesini kabul ettiriyorsa ve öfkeye neden olan kişinin davranışını değiştirebiliyorsa yararlı olarak algılanır. Ancak, öfke ona neden olan kişiye zarar veriyorsa, intikam duygularını pekiştiriyorsa veya karşıdakinin isteklerine uymaya yol açıyorsa zararlı olmaya başlamıştır (Tangney ve diğerleri, 1996).

2.1.7. Öfkenin İfade Edilişi

Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılaşmaktadır. Bu ifade tarzları öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilen öfke değişkenlerince ölçülmektedir (Spielberger, 1983). Öfke içte, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini;

kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell ve Change, 1997; Spielberger, 1983).

Öfke ifade çeşitleri ile ilgili bir başka grupta ise; ‘öfkenin doğrudan ifadesi’, ‘karşılıklı iletişim’, ‘tepki vermeden önce düşünme’, ‘insanlara yönelik fiziksel saldırı’, ‘objelere yönelik fiziksel saldırı’, ‘sözel saldırı veya bağırma’, ‘beden dili’, ‘öfke içte, bastırma’, ‘öfke içte, kendini eleştirme’, ‘öfke kontrolü’, ‘düzeltici yönde davranma’, ‘dikkati başka konuya çekme’, ‘pasif agresif sabotaj’, ‘zulmetmek’, ‘hedefi sosyal olarak izole etmek’ şeklindedir (Deffenbacher, Lynch, Oetting, Kemper, 1996; DiGiuseppe, 1999).

Öfkeli insan öfkesini belirtmek için bu değişik öfke ifade tarzlarından; cinsiyetine, yaşına, kişilik ve gelişim özelliklerine, sahip olduğu sosyo-kültürel değerlere bağlı olarak kendisi için uygun olanı kullanır. Bunların başında öfkenin sözlü olarak anlatımı gelir. Örneğin birey, karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanabilir. Öfkenin bir başka ifade biçimi ağlamaktır. Genellikle öfkenin doğrudan anlatım biçimi saldırganlıkla birlikte olur. Bu tür anlatım bebekler ve küçük çocuklar için doğaldır. Çocukluk döneminde öfke vurma, ısırma, nesne atma gibi yollarla doğrudan dışa vurulur. Yaş ilerleyip çocuk sosyalleştikçe bu anlatım biçimi kimi kez denetim altına alınır, annesine kızan çocuğun oyuncaklarına yönelttiği saldırganlık gibi kimi kez de yön değiştirerek ortaya çıkar (Köknel, 1999). Bazı insanlar öfkelendiklerinde bu duyguyu bastırır, bazıları imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletir ki bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar. Bazı insanlar ise öfkesini sürekli diğerini eleştirerek veya şakaya boğarak ifade eder. Oysa öfkesini yapıcı tartışma yolu ile ifade etmek; kişilerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlar, iki kişinin birbirlerini kırmalarını ve öfkenin yıkıcı etkisini önler (Cüceloğlu, 2004). Öfkenin doğrudan gözlenebilen ifade biçimleri, Madlow’a (1972) göre, tokat atma, tekme atma, yüksek sesle konuşma, küfür etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, suçlama, alay etme, öfke nöbetleri geçirme gibi açıkça kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tacizlerdir (akt. Soykan, 2003) Madlow (1972) ve Hankins’e (1993) göre, öfke duygusunun

dolaylı olarak ifade edilme biçimleri, başkalarından uzak durma, işbirliğini reddetme, sessizlik, unutkanlık, ağlama, mutsuzluk, güceniklik, bastırma gibi ifade biçimleridir (akt. Soykan, 2003).

Öfke, dışa vurma, yansıma şeklinde de ifade edilebilmektedir. Bağırma, kapıları çarpma, bir şeyler atma, kötü sözler söyleme, kavga etme, sataşma gibi saldırgan davranışlar öfkenin ifade edilmesinde en sık ve en kolay kullanılan yollardan biridir (Aydın, 2005; Navaro, 2001; Swaffer ve Hollin, 2001; Morgan, 1993: akt. Gültekin, 2008).

Ellis (1977) ile Alberti ve Emmons (1990), alandaki uzmanların çoğunun öfkeyle mücadele etmede bir ya da iki seçenek sunduğunu belirtmektedirler. Bu seçeneklerden biri ; “öfkeyi hisset ama bastır, sustur, inkar et.”, diğeri ise “öfkeyi hisset ve özgürce ifade et. “ biçiminde ifade edilmektedir. Ellis (1977), öfkeyi bastırmanın kişiyi pek bir yere götürmeyeceğini ve ifade edilmemiş öfkenin özgürce ifade edilmiş duygulardan çok daha fazla zarar vereceğini belirtmektedir.

Underwood (1995), öfke durumunda gösterilen tepkileri dört ana grupta incelemiştir:

a. Misilleme-kıyas. Genellikle bireyler karşı tarafın davranışının aynısı ya da fazlası ile tepki verme eğilimi göstermektedirler. Bazı durumlarda karşı tarafın öfkesine tepki olarak onu görmezlikten gelmek, kaçınmak, karşı tarafın kızgınlığının daha da artmasına neden olabilmektedir. Ancak misillemenin etkili olabilmesi için misilleme yapan tarafın davranışlarının kontrollü olması ve karşı tarafa “ne yaptığımı biliyorum” mesajının verilmesi gerekmektedir.

b. Hükmetme. Taraflardan biri karşı tarafı kontrol etmek için konumunu ya da gücünü kullanabilmektedir. Bazı durumlarda yetkinin ve gücün kullanılması uygun olabilmektedir. Örneğin, bütün uyarılara karşın sorun çıkaran birisine karşı güç kullanılarak sorun çözülebilmektedir.

c. Uzaklaşma. Daha sonra pişmanlık duyulacak bir şeyler yapmak yerine, öfkeye neden olan olaydan, kişiden ya da durumdan uzak durmak ve düşünmek için zaman kazanmak iyi bir seçenek olacaktır.

d. Öfkeyle sakın bir biçimde baş etme. Öfke ve sakinlik bir arada bulunması güç iki ögedir. Ancak, bireyin öfkesini yönetmenin tek yolu sakinliktir. Özellikle misilleme durumunda zamanın kontrol edilmesi ve hazır olmadan harekete geçilmesi gerekir. Karşı tarafla ilişkilerinin önemi ve gösterilecek tepkinin ilişkileri nasıl etkileyeceği değerlendirilmelidir.

Öfke ne kadar açık ve doğrudan ortaya konursa, o kadar çocukça olduğu düşünülmektedir. Çünkü çocuklar öfkelerini açık ve doğrudan ifade etmektedirler. Bu sebeple öfkelerini yenemeyen, onları kontrol edemeyen ve olduğu gibi ortaya koyan kimselerin duygusal açıdan olgunlaşamadıkları kabul edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öfke verimsiz bir şekilde açığa vurulduğunda, kişiyi sonu olmayan ve aşağı doğru iten bir davranış döngüsüne sıkıştırabilir. Bireyler öfkelenmeye yol açan bir şey olmasına rağmen, şikayetlerini açıkça dile getirmezlerse, diğerlerinin sempatilerini kazanmak yerine, anlayışsızlıkla karşılaşabilir. Bu durum, öfkenin daha çok artmasına sebep olur. Öfkeyi etkin olmayan şekillerde ifade edenler sonunda, öfkelenmeye hiç cesaret edemeyenler kadar acı çekebilmektedirler (Lerner, 2010).

Öfke, bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yollarıyla belirtilmesi durumunda bireye olumlu bir güç sağlar. Öfke için harcanacak enerji, yaşamda ve ilişkilerde değişiklikler yaratmak için kullanılabilir. Öfkeyle gelen enerji olumsuz yönde kullanıldığında, rahatsız olunan durumlarda hiçbir değişikliğe yol açmayıp, diğerlerini hedef alır ve sonuç vermez. Sorunları çözürek ilerlemek, yaşamda olumlu değişiklikler yapmak, bireyin kendisini tanıyarak kabul etmesi ile mümkündür. Bireyin kendisini kabul etmesi, enerjisini kendisi ve yaşamına ilişkin diğer durumlarla ilgili olumlu işler yapabileceği alanlara odaklanabilmeyi sağlar. Sonuç olarak öfke enerjisi yaratıcı ve yapıcı olarak kullanılabilir (Özmen, 2006).

2.1.8. Öfkenin Kontrolü

Öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi yani kontrol edilebilmesi için öncelikle bu duygunun kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve doğru biçimde ifade edilme yollarının öğrenilerek içselleştirilmesi gereklidir (Dwivedi ve Gupta, 2000).

Öfkeyi kontrol etmek, öfkelenmemek ya da öfkeyi göstermemek değil, öfkeyi doğru ve sağlıklı biçimde göstermek anlamına gelmektedir. Aksi halde, olumsuz duyguları bastırmak, sahte hoşgörü ya da yüzleşmekten kaçınmak, kişinin ya duygularını biriktirip patlamasına ya da ezilmesine neden olmaktadır. Yapılması gereken, insan mühendisliğinin ilkelerini; iletişim becerilerini, insan davranışının temel öğelerini bilmek ve kullanmaktır (Baltaş, 2007).

Soykan' a (2003) göre öfke ile başa çıkmayı bilmek şu nedenlerden dolayı önemlidir:

- a. Öfke, çocuk istismarı, ev içi şiddet ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynamaktadır.
- b. Öfke, kişiler arası yaşanan problem durumlarında önemli bir etkidir ve bireylerin iş ve aile içi yaşantılarına ilişkin ciddi sorunlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır.
- c. Öfke ile etkin başa çıkamama sonucunda kişilerde sigara kullanma madde bağımlılığı, yeme bozuklukları ve depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilmektedir.
- d. Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekmektedirler. Bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilmektedir. Özellikle bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları ve mide bağırsak sistemi hastalıkları riski artmaktadır.

Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke denetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır (Hollenhorst, 1998).

Tavris ve Wade (1993), öfkeyle başa çıkmak için şu önerileri sunmaktadırlar:

- Öfkenin ateşiyle konuşulmamalı; bedende hareketlenmenin ortadan kalkması beklenilmelidir.
- Problemin tekrar düşünülüp düşünülmeceği gözden geçirilmelidir.
- İstenilen sonuçları almak için öfkenin nasıl ifade edileceği iyi düşünülmelidir.

Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre, öfkeyi makul bir biçimde yönetmek için dört basamaklı bir yaklaşım izlenebilir:

a. Öfkeyi kabul etmek: Öfkeyle başa çıkmanın ilk şartı kişinin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunu kendi kendisine itiraf etmesidir. Kişi öfkeli olduğunu kabul etmezse, “öfkesinin gerçek sebebini” bulması mümkün olmayacaktır.

b. Öfkenin kaynağını bulmak: İkinci adım öfkenin kaynağını bulmaktır. Bazı durumlarda öfkenin kaynağı çok açık, bazen de çok belirsiz ve karışıktır. Bazen de öfkenin nedeni çok güçlü ya da kişiye zarar verecek kimselere olabilir. Böyle durumlarda öfkeyi o kişiye yöneltmek pek kolay olmaz ve kişi öfkesini yöneltecek bir başka kaynak aramaya başlar.

c. Neden öfkeli olduğunu anlamak: Öfke buzdağının suyun üzerinde kalan bölümü gibidir. Dışlaşan öfkedir, ancak gerçek sebebi bulmak isteyen derinlere inmek zorunda kalabilir. Bu da kolay değildir. Öfke kaynağının çok açık gözüktüğü birçok durumda bile, öfkenin gerçek sebebini bulmak bazen kolay olmaz.

d. Öfkeyle gerçekçi biçimde mücadele etmek: Öfkenin ifade edilmesi çoğu kez problemin çözümünü güçleştirir. Öfkenin saklanması da karşı taraf için aynı ölçüde kışkırtıcı olabilir. Öfke konusunda hatırlanması gereken iki önemli kural önemlidir: Birincisi, karşıdaki kişi ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, sükuneti kaybetmemektir. İkincisi, eğer bir saldırı ya da silahlı tehdit ile karşı karşıya kalınırsa, isteneni vermek ve o kişiyi öfkeliendirmekten kaçınmaktır. Çünkü tehdit eden kişi heyecanla ve düşmanca duygularla saldırganlığını artırmaya fazlasıyla hazır olabilir.

Bhave ve Saini (2009), öfkeyi kontrol etmede aşağıdaki stratejilerin kullanılmasını önermektedir;

- Öfkenin ilk işaretine dikkat edilmeli böylece öfke kontrolden çıkmadan kontrol edilebilir.
- İnsanların iyi olduğuna inanmak bireyleri daha az kızgın yapar.
- Sinirlemeye başlanıldığında düşüncelerin sakin tutulması önemlidir.
- Öfke kontrolü konusunda bireyler kendilerini eğitip, güçlendirmeli ve aydınlatmalıdır.
- Empati kalbi her zaman açık tutulmalıdır.
- Dostluklar öfkenin kontrol edilmesine yardımcı olur.
- Bireyler sevdikleri insanlardan öfke kontrolü konusunda destek almalıdır.
- Mutluluk öfkeden uzak tutar. Mutlu ve sakin atmosfer korunmalıdır.
- Öfkeli bir durum olduğunda, bireyler çatışmayı çözmeye başlamalıdır.
- Öfke yönetiminde kilit nokta hayati olmayan kusurlarda hoşgörü göstermektir.
- Geçmişteki hatalardan ders almak önemlidir. Bireyler en son öfkelenediklerinde takındıkları negatif tepkilerin neler olduğuna dikkat etmelidir.
- Değiştirilemez olan şeyleri kabul etmek gerekir.
- Başkalarının hatalarını affetmek ve unutmak önemlidir.
- “Asla” kelimesini asla kullanılmamalıdır. Bu tüm görüşmeleri kapatan bir kelimedir.
- Bireyler öfkelerini doğru şekilde ifade edip etmediğini kontrol etmelidir.
- Öfkenin “patlamasına” izin verilmemelidir. Bu bireylere fiziksel ve zihinsel olarak zarar verir.
- Diğer insanların da ihtiyaçlarına ve duygularına değer verilmelidir.
- Her insanın iyi olduğu ortaya çıkarılmalıdır.
- Yanlış sonuçlara varmadan önce gerçekler doğrulanmalı, yani birey sahip olduğu bilgileri netleştirmelidir.
- Kişi bir durum ya da kişi tarafından kontrolden çıkacağını hissettiğinde kendini geri çekmeyi bilmelidir.

Önemli olan, kızmak, kızgınlığını duyurmak, ancak buna rağmen iletişime devam etmek, ilişkide kalmayı bilmek ve iletişimi koparmamaktır. Bireyin kendisini nelerin kızdırdığını dile getirmesi, duygularını açıklaması, ancak karşı tarafı da duymayı bilmesi, yani kızgınlığına rağmen mutlaka iletişimde ve ilişkide kalmayı öğrenmesidir (Navaro, 2010).

2.1.9. Öfke Kontrolü İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Deffenbacher ve Stark (1992) bilişsel ve fiziksel rahatlama tekniklerini kullanarak öfke kontrolü üzerine çalışmışlardır. Sürekli öfke envanterinden yüksek puan alanlar, kendisinde öfke problemi olduğuna inanan, bunun için yardım isteyen ve gönüllü olarak katılan kişiler içinden 27'si erkek, 28'i kadın olmak üzere toplam 55 üniversite öğrencisine bu tekniklerin her birisinin gerek birbiri gerekse kontrol grubu ile etkileri kıyaslanmıştır. İki deney ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Bir deney grubuna fiziksel, diğerine bilişsel rahatlama teknikleri uygulanmıştır. Uygulama sonrası; deney grubu, kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Her iki rahatlama tekniğinin de öfkenin azaltılması konusunda etkili olduğu kaydedilmiştir. Bilişsel rahatlama teknikleri uygulanan grubun puanları fiziksel rahatlama teknikleri uygulanan gruba göre daha anlamlı bulunmuştur. Bir yıl sonra yapılan izleme değerlendirmesi sonucunda da deneklerin anlamlı farkı korudukları görülmüştür.

Lochman (1992) tarafından yapılan çalışma da öğretmenleri tarafından aşırı saldırgan ve yıkıcı oldukları için kliniğe gönderilen çocuklara uygulanan okula dayalı müdahalenin uzun dönemli koruyucu, önleyici etkilerini incelemiştir. Kliniğe gelen öğrencilere sosyal problem çözme, öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Müdahaleden üç yıl sonra yapılan izleme çalışmasında öfkeyle başa çıkma programı uygulanan çocuklar, tedavi görmemiş bir grup çocukla kıyaslanmıştır. Sonuçta, öfkeyle başa çıkma eğitimi alan öğrencilerin daha düşük seviyede uyuşturucu ve alkol kullandığı ve öz-saygı seviyeleri ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlemlenmiştir.

Stern (1999) bölgesel sosyal servislerden gönderilen problemlili 18 ebeveyn ve ergenden oluşan bir grupta ebeveyn ve ergen çatışmasında öfke kontrolü üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışmada tesadüfi olarak seçilen sekiz kişilik gruplardan birine sadece çatışma çözüme, 10 kişilik diğeri gruba öfke kontrolü ve çatışma çözüme becerileri programı uygulanmıştır. Değerlendirme kendini değerlendirme yöntemi ile davranışların gözlenmesi şeklinde yapılmıştır. Çalışmada beş ile sekiz arası ebeveyn ve ergen tesadüfi olarak gruplara seçilmiştir ve sekiz haftalık bir program uygulanmıştır. Bir terapist ve altı sosyal çalışmacı, bir psikoloji asistanı ve doktoralı iki sosyal çalışmacıdan oluşan yardımcı terapistler tarafından yürütölen çalışmada, öfke kontrolü ve çatışma çözüme tedavisinin birlikte verildiğı grubun öfke kontrolünde daha etkili olduğı bulunmuştur.

McWhirter (1999) çalışmasında öfke kontrolü ve amaç yönelimli müdahale gruplarının durumluk-sürekli kaygı ve yetkinlik inancı üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Araştırmaya katılan 57 kişiye Durumluk-Sürekli Öfke ve Öfke İfadeleri Ölçeğı verilmiştir. Sonuçlar amaç yönelimli müdahalenin etkisinin az olduğı, öfke kontrolü programının öfkeyi azaltmada daha etkili olduğı bulunmuştur.

Sukhodolsky, Solomon ve Perine (2000) tarafından 10 seanslık bir öfke kontrol programı oluşturmuştur. Programda duyguları tanıma ve öfke uyarımını gözleme gibi duygu eğitmeye, kendine yönerge verme, sonucu düşünme gibi bilişsel becerileri geliştirmeye ve model alma, davranış provası yapma gibi davranış denemeye yönelik aktivitelere yer verilmiştir. Öğretmenleri tarafından öfkeyle ilgili problem yaşadığı belirtilen 4. ve 5. sınıflardan 9-11 yaşlarındaki 33 çocuk, müdahale programına ve bazı oyun aktivitelerinin yapıldığı plasebo kontrol grubuna atanmıştır. 4-7 kişilik küçöku gruplarla uygulanan programın etkililiğı çocukların ve sınıf öğretmenlerinin doldurduğu öfke ölçekleri ile belirlenmeye çalışılmıştır. Program bittikten sonra alınan değerlendirmeler öğretmenlerin programa katılan çocuklarda öfkenin ve öfkeyle ilgili problemlerin azaldığını bildirdiğini göstermiştir.

Gerzina, Drummond (2000) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel davranışçı öfke azaltma programını 26 polise, 6 hafta boyunca 90-105 dakika süren ve içinde

gevşeme becerileri, bilişsel yeniden değerlendirme, öfke tepkisini kesme ve problem çözme becerileri bulunan eğitim uygulamışlardır. Eğitim öncesi ve sonrası yapılan ölçümlerde mantık dışı inançların anlamlı düzeyde azaldığı, gevşeme becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı ve eğitim grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, öfke ve anksiyete düzeyinin önemli ölçüde azaldığını belirlemişlerdir.

Deffenbacher, Filetti, Lynch, Dahlen ve Oetting (2002) yaptıkları çalışmada, öfke düzeyleri yüksek sürücülere gevşeme ve bilişsel-gevşeme eğitimi uygulamıştır. Araştırmada iki deney ve bir kontrol grubu olup müdahale programı sonucunda elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre sürücülerin öfkelerinde, düşmanlık ve saldırganlıklarında azalma, öfkeyi uyumlu ve yapıcı şekilde dile getirmeyi öğrenme olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel-davranışçı müdahale ile riskli davranışların sıklığında da azalma görülmüştür.

Herrmann ve McWhirter (2003) yaptıkları bu araştırmada yüksekokul öğrencileriyle birlikte öfke ve saldırganlık yönetimi için eklektik bir program geliştirmişlerdir. Öfke ve saldırganlık problemi olan ergenler yansız olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Veriler ön test ve son test ölçümleriyle elde edilmiştir. Program sonucunda öfke ve saldırganlık puanlarının anlamlı olarak düştüğü görülmüştür. Öfke kontrolü puanlarındaysa düşme görülmekle birlikte bu düşmenin anlamlı olmadığı saptanmıştır. 1 yıl sonraki izleme çalışmasında da saldırganlık ve şiddet içeren davranışlardaki azalmanın anlamlı olarak devam ettiği tespit edilmiştir.

Campel (2004) psiko-eğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlar yaşayan ilköğretim 2. kademedeki ergenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış yapılan uygulama sonucunda öğrencilerin öfkeyi dışa vurmalarında azalma, içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir atma olmamıştır.

Nickel, Luley, Krawczyk, Nickel, Wideman, Lahman, Muelbacher, Forthuber, Kettler, Leiberich, Tritt, Mitterlehner, Kaplan, Gill, Rother, Loew (2006) yaptıkları bu araştırmada ergen kızların riskli davranışları, yüksek öfkeleri, problemli

kişilerarası ilişkileri ve yaşamlarındaki kalite düşüklüğü ele alınmıştır. Bunun için 40 kız deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmış ve 3 ay boyunca SFBT (Solution-Focused Brief Therapy) uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubu lehine puanlarda azalma olduğu görülmüştür. Veriler, Ergenlerde Riskli Davranışlar Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz Ölçeği, Kişilerarası Problem Envanteri ve SF-36 Sağlık Taraması ölçekleriyle elde edilmiştir. 1 yıl sonra yapılan izleme çalışmasında da kalıcı etkilerin devam ettiği saptanmıştır.

Nugent, Champling ve Wiinimaki (2007) yaptıkları araştırmada, suçlu davranışları yüzünden bir evde vesayet altına alınmış ergenlerle çalışmışlardır. Denekler, deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Her iki grup kıyaslandığında öfke kontrol eğitiminin deney grubu lehine etkili olduğu ve antisosyal davranışlarda azalmaya neden olduğu saptanmıştır. 61 hafta süren çalışmada, davranış değişiklikleriyle ilgili veriler, zaman dizileri kullanılarak haftadan haftaya saptanmıştır. İstatistiklerden elde edilen verilere göre, deney grubunda programın başından itibaren antisosyal davranışlarda azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca yıkıcı davranışlarında da azalma olduğu görülmüştür.

Yurtiçinde öfke kontrolü ile ilgili yapılan araştırmaların bazılarıda şu şekildedir:

Bilge (1996) tarafından yapılan araştırmada Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri I., II. ve III. sınıflarında okuyan toplam 321 üniversite öğrencisinin kızgınlık düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmanın amacı, danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerine etkisini incelemektir. Yapılan deneysel çalışmada deney gruplarına 10 haftalık eğitim verilmiştir. Uygulanan her iki yöntemin de deney grubundaki deneklerin kızgınlık düzeyini anlamlı derecede azalttığı saptanmıştır. Bu etki izleme döneminde devam etmiştir. Her iki yaklaşımın etkililiği karşılaştırıldığında ön test, son test ve izleme döneminde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aytek (1999) ergenlerde öfke kontrolü ile ilgili yaptığı deneysel çalışmada, Adana Borsa Lisesi birinci sınıf öğrencilerinden 250 ergene Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği uygulamıştır. Bu ölçekten en yüksek puan alan 15 kişi deney ve 19 kişi kontrol grubu olmak üzere 34 kız ve erkek ergenle çalışılmıştır. Deney grubuna bilişsel davranışçı tekniklerden yararlanılarak oluşturulan 10 oturumluk grup rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiç bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki ergenlere uygulanan öfke kontrolü programının öfke kontrolü ve içe yönelik öfke üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak programın, sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

Akgül (2000) öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelediği deneysel araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Araç 450 öğrenciye uygulanmıştır. Öfke düzeyi yüksek, öfke denetim becerileri düşük ve bu çalışmaya gönüllü katılmak isteyen 15'er kişilik iki deney (n=30) ve 30 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 10 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde ise hiç bir işlem yapılmamıştır. Analiz sonuçlarına göre, öfke denetimi eğitiminin sonunda Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği ön test-son test ölçümleri arasındaki farklılık açısından deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Öfke denetimi eğitimi sonunda, deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde azalma olmadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların ışığında, öfke denetimi eğitiminin, öfke denetimi becerileri kazanılmasında etkili olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ile hazırlanan öfke kontrolü programında ortaya çıkan değişimin 4 ay sürdüğü bu sonuç dikkate alınarak ergenlerde bilişsel davranışçı yaklaşımın temel alındığı öfke yönetimi beceri eğitiminin öfke ve saldırganlığın azaltılması ve öfke kontrolü üzerinde uzun süreli etkisi olduğu söylenebilir. Cenkseven'e (2003) göre içe

yönelik öfke için anlamlı farklılıkların elde edilmesi için eğitim sürecinin uzaması ve eğitimin bireysel görüşmelerle desteklenmesi gerekir.

Yılmaz (2004) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada grupla psikolojik danışma ve öfke ile başa çıkma eğitimi karşılaştırmıştır. Araştırmada ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde hangi yöntemin daha etkili olduğu ve eğitimlerin kısa süreli ve kalıcı etkileri araştırılmıştır. İki deney ve bir kontrol grubu 14'er kişiden oluşturulmuştur. Deney gruplarından birine, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 12 hafta süren öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiştir. Diğer deney grubuna ise 12 haftalık grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; öfke ile başa çıkma eğitimi, grupla psikolojik danışmaya göre ergenlerin öfkeyle başa çıkmayı öğrenmelerinde ve kalıcı olarak yaşamlarına aktarabilmelerinde daha etkili bulunmuştur. Her iki eğitim sonundaki değerlendirmelerde sürekli öfkenin azaldığı, öfke ile başa çıkma eğitimi alan grupta bu azalmanın dört aylık izleme sürecinde de devam ettiği saptanmıştır.

Özmen (2004) araştırmasında 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 etkilerini karşılaştırmış ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerini araştırmıştır. Araştırmada 15 kişinin katıldığı iki deney ve iki kontrol olmak üzere toplam dört grup oluşturulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programının, üniversite öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı; öfke kontrol düzeylerini ise anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya çıkmıştır. Programın dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. İkinci bir deney grubu etkileşim grubuna 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.

Duran ve Eldeleklioğlu (2005) bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre hazırlanmış olan öfke kontrolü programının ergenlerin öfke düzeyleri üzerindeki etkililiğini belirlemek için lise ikinci sınıf öğrencileriyle çalışmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden en yüksek puanı alan 20 öğrenci deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. On oturum süren öfke kontrolü programının sonunda öğrencilerin ön test-son test sonuçları karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden aldıkları ön test-son test puan dağılımları arasında fark bulunmamıştır. Ancak, deney grubunun ön test-son test puanlarının son test lehine anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Deney ve kontrol grubu ön test-son test puan farkları arasında ise deney grubu lehine anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir.

Sütçü (2006) çalışmasında ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmada bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 19 deney ve 21 kontrol olmak üzere 40 öğrenci katılmıştır. Elde edilen verilere göre, deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke ve saldırganlık alt ölçeklerinden aldıkları puanların kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı ölçüde arttığı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun sürekli öfke ve dışa yöneltilen öfke alt ölçeği puanlarında anlamlı bir azalma, öfke kontrolü alt ölçeği puanlarında anlamlı bir artma olduğu görülmüştür.

Genç (2007) araştırmasında grupla öfke denetimi eğitiminin, lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeyine etkisini incelemiştir. Deney grubundaki öğrenciler haftada bir gün 90 dakika süre ile toplam 10 hafta araştırmacı tarafından yürütülen öfke kontrol beceri eğitimine devam etmişlerdir. Deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta alt ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol alt ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde anlamlı düzeyde değişim olmadığı saptanmıştır. Uygulanan eğitim programında kullanılan bilişsel-davranışçı

yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşımın öğrencilerin öfke denetimi becerileri kazanmasında etkisinin olduğu gözlenmiştir.

Akdeniz (2007) öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisini incelemiş, çalışmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Ön test verileri 2005–2006 öğretim yılında 10.cu sınıfa devam eden 399 öğrenciden toplanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ranjları 15-16'dır. Çalışmanın başlangıcında deney ve kontrol grubunun her birine 6'sı kız, 9'u erkek toplam 15 denek atanmış, çalışma grubu, 14'ü deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 29 öğrenciden oluşmuştur. Deney grubuna 10 hafta süreyle 50–70 dakika beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Bu sırada kontrol grubuna hiç bir işlem yapılmamıştır. Sonuçlar, grup yaşantısı yoluyla uygulanan öfke kontrolü becerileri eğitimi programının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu değişimin 2,5 ay sonra ve 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Gürbüz (2008) araştırmasında öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisini incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu 12'şer kişiden oluşturulmuştur. Deney grubuna sekiz hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Araştırmada, öfke denetimi eğitiminin sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma, öfke kontrol ve yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde artma olduğu gözlenmiştir. Ancak söz konusu eğitimin sonunda deney grubu öğrencilerinin depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olmamıştır. Kontrol grubu öğrencilerinin öfke denetimleri, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, araştırmalarda elde edilen bulgular öfkenin kontrol edilmesinde ve uygun biçimde ifade edilmesinde psiko-eğitim programlarının etkili olduğuna işaret etmektedir. Çalışmalar, öfke ve saldırganlık düzeyinin çeşitli yöntemlerle azaltılabileceğini göstermektedir.

Herdem (2009) mağaza çalışanları için hazırlanan öfke kontrolü programının etkililiğini incelemiş, araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deney desen kullanılmıştır. Deney grubuna haftada iki oturum olmak üzere 10 oturumluk Öfke Kontrolü Programı (ÖKP) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu sürede herhangi bir işlem yapılmamıştır. ÖKP, çalışmaya katılan çalışanların öfke düzeyleri, saldırgan davranışlarını, öfkeyle ilgili düşüncelerini azaltmada etkili olmuştur. Programın, ayrıca sakin davranışları ve öfke kontrolünü arttırmada etkili olduğu gözlenmiştir.

Gebeş (2011) akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisini incelemiş, çalışmada ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanmıştır. Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisinin incelendiği bu çalışmada eğitim programı uygulanan deney (1) ve deney (2) gruplarının çalışma sonuçlar incelendiğinde sürekli öfke ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınan puanların gruplar arası incelenmesinin sonucunda deney (2) grubu lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada deney (1) ve deney (2) grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışı puanlarında anlamlı olarak düşmenin ve öfke kontrolü puanlarında ise anlamlı olarak yükselmenin varlığı, 3.5 ay sonra yapılan izleme testlerinde de saptanmıştır. Böylece deneysel çalışmalar sonrasında ortaya çıkan değişimin deney gruplarında öfke eğitim programından 3.5 ay sonrasında da devam ettiği saptanmıştır.

2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma Zihinsel Araştırma Merkezi'nde geliştirilen stratejik terapi oryantasyonundan ortaya çıkmıştır. Bu psikolojik danışma yöntemi, sorunu çözmeye odaklanmaktansa, çözümün kendisi üzerine odaklanır (Nichols ve Schwartz, 2001, 2002, akt. Corey, 2008). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma (SFBT) Steve de Shazer, Insoo Kim Berg ve 1980'li yılların başında Wisconsin Wilwaukee' de bir aile terapi merkezindeki ekibin çabalarıyla geliştirilmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, problemleri

çözmektense çözüm üretme üzerine dayanan bir yöntemdir. Asıl psikolojik danışma işi, danışana olayların nasıl farklı gelişebileceğinin hayal ettirilmesine yardım etmek ve bu amacı başarmak için ne yapmaları gerektiğini düşünmelerini sağlamaktır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmaya göre, danışan değişmek istemektedir ve bu değişikliğin olmasını sağlamak için elinden gelenin en iyisini yapmaktadır (Gingerich ve Eisengart, 2000; Langdridge, 2006; Sharry, Darmody ve Madden, 2002; O’Connell, 2001). Çözüm odaklı model başlangıçta, insanın doğal birtakım öz kaynaklarla donanımlı olduğu şeklinde formüle edilen Ericksonian görüşün geçerliğini sınaama çabası içindeyken, postmodernizmden sonra bu yaklaşımdan ayrılarak danışanın dilini değiştirmeye doğru yönelmiştir. Bu durum, danışanın “sorun üzerinde konuşmaktan” “çözüm üzerinde konuşma” ya doğru yönelmesini kolaylaştıran birtakım tekniklerin geliştirilmesi ve kullanılması gereğini ortaya koymuştur (Nichols ve Schwartz, 1998; akt. Doğan, 1999).

Hızlı terapötik değişim ve danışanın perspektifine olan saygıdan dolayı çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, son yıllarda popülerlik kazanmaktadır. Bu süreç bir psikolojik danışmanın danışanın güçlü yönlerini belirlemesi için arzu edilen sonuçları detaylı bir şekilde görselleştirmesine imkan sağlayacak soruları sormasını içermektedir (Rotwell, 2005; Wade, 1997). Terapi seansının sonunda psikolojik danışman konuşulanlardan çıkan sonuca göre danışana bir dizi övgüde bulunur. Danışana çeşitli görevler verilebilir ve başarısızlık asla yoktur. Bu ödevler yaşamlarında devam etmesini istedikleri şeylerin neler veya zaten yolunda giden şeylerin neler olduğu gibi soruların sorulması olabilir (Rotwell, 2005).

Bu modele göre sorun odaklı düşünce, bireyin sorunlarını çözerken, halen uyguladığı ve gelecekte de uygulayabileceği birtakım seçenekleri keşfetmesini engeller niteliktedir. Çözümün, genellikle sorunun ortaya çıkış nedeniyle ilişkili olmadığı ve etiyolojik etmenleri incelemenin “sorun üzerinde konuşmakla” ilgili olduğu, bundan kaçınılması gerektiği ileri sürülmektedir (Quick, 1996; akt. Doğan, 1999).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, geçmiş üzerinde odaklanmaktan çok, sorunun çözülebilme olasılığının olduğu gelecek üzerinde odaklanmaktadır. Psikolojik danışma, sorunun ya da yakınmanın olmadığı anlar üzerinde yoğunlaşmakta; sorunun olmadığı anlar nadir durumlar olarak nitelendirilmektedir (Quick, 1996; akt. Doğan, 1999).

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım ile ilgili pek çok beceri, alandaki diğer psikolojik danışma modellerinde de kullanılmaktadır. Dinleme, empatik tepki verme, açık uçlu sorular sorma, destekleme, pekiştirme, hedeflerin tanımlanması, derecelendirme yöntemleri çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanlık yaklaşımını benimseyen danışmanlar ile diğer ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından ortaklaşa kullanılan tekniklerden bazılarıdır (Sklare, 1997).

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımda, çözümlere odaklanıldığında psikolojik danışma süreci daha kısa olmaktadır. Ayrıca odak noktası çözümler olarak değiştiğinde davranışlar birinci derecede önemli olmakta ve iç görüye verilen önem azalmaktadır. Bu yaklaşım ayrıca danışanların psikolojik danışma için kendi amaçlarını belirlemesine yardımcı olmaktadır. Psikolojik danışmanlık sürecinde psikolojik danışmanın değil danışanın isteklerine odaklanılır. Danışanlar, kendileri için en iyiyi bilen uzmanlar olarak görülmektedir. Danışanların kendi hedeflerini belirleyebilme yeteneğine olan inanç; güven ve saygıyı beraberinde getirmektedir (Sklare, 1997).

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma ilgi ortaya atıldığı ilk yıllardan itibaren çok büyük olmuştur. Bunun sebepleri formülasyonunun çok net, açık, kolay anlaşılır olması, kolayca öğrenilebilmesi ve kısa sürede sonuç vermesi ile ilgilidir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın özünde şunlar yatmaktadır:

- İnsanın sahip olduğu problemlerden daha fazlası olduğunu bilmek,
- Eksikliklerden çok kaynakları aramak,
- Olası ve arzu edilen gelecekleri incelemek
- Bu gelecek hayallerinin gerçekleşmesine şimdiden katkıda bulunan şeyleri araştırmak

- Danışanları kendi hayatlarının her alanında uzman kişiler olarak görmek (George, Iveson, Ratner, Shennan ve Corey 2008, akt: Güner, 2010).

2.2.1. Temel Felsefe

deShazer (1985) ile Berg ve Miller' e (1992) göre çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma üç temel kurala dayanmaktadır:

- Bozulmamışsa onarma:* Danışanın gerçekten bir yakınması yoksa herhangi bir müdahaleye gerek yoktur. Başka bir deyişle, danışan halen işlevde bulunuyorsa işlevde bulunmasına engel olmamak gerekir. Danışan bir güçlükle karşı karşıya kaldığında, içinde bulunduğu güç durumdan kurtulmak için çözüm üretmelidir.
- İşleyen Çözüm Yollarına Başvurmada Israrlı Olma:* Sorunların çözümünde izlenen yöntem ya da yöntemler etkili ise bu yöntemleri daha çok kullanmak gerekir. Başarılı olmanın yolu, daha önce işlerliği kanıtlanan bu yöntemi yeniden uygulamaktan geçer.
- İşlemeyen Çözüm Yollarına Başvurmama, Farklı Çözüm Yolları Deneme:* İşlemediği kanıtlanan bir yöntemi yeniden uygulamanın bir yararı yoktur. Sorunu çözmek açısından önemli olan nokta, işlemediği kanıtlanan çözüm yollarından farklı birtakım çözüm yöntemlerini devreye sokmaktır (Miller ve Berg, 1995; akt. Doğan, 2000).

2.2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma İlkeleri

Berg ve Miller (1992), çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın sekiz ilkesinden bahsetmişler, fakat daha sonra Davis ve Osborn (2000), ek olarak psikolojik danışma sürecinin ana çerçevesini oluşturan, beş ilke daha önermişlerdir (akt. Burwell ve Chen, 2006):

- a) Olumlu Değişime Odaklanma:** Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, ruh sağlığında olumlu değişimin olabilirliğini vurgulamaktadır. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, problemlerin sebebini araştırmazlar. Onun yerine, çözümlerin kökenlerini anlamaya odaklanmayı tercih ederler.

b) Kaynaklara Odaklanma: Danışanın sınırlarından ve eksikliklerinden ziyade, kaynaklarını ve güçlü yanlarını vurgulamak daha önemlidir. Bundan dolayı, çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanların problemleri hakkında düşünmelerinden ziyade, güçlü yanları ve olası çözümler hakkında düşünmelerini sağlarlar. Sunulan probleme ilişkin çözümler, danışanın kendi kaynaklarında bulunmaktadır. Geçmiş başarılar, danışanın geleceği hayal edebilme yeteneği, fonksiyonel olmayan ve başarısız davranışları dışarıda tutabilmedir.

c) Uzman Bir Kişi Olarak Danışan: Danışan, bir psikolojik danışman olarak değil, kendi olayları ve potansiyel çözümleri açısından kendisinin uzmanıdır. Diğer bir deyişle psikolojik danışman, danışanların neye ihtiyaç duydukları hususunda uzman değildir. Daha çok, danışan ve psikolojik danışman, danışanın danışmadaki amacını tanımlamada ve kendini tedavide uzman olma hususunda bir işbirliği içerisinde çalışırlar.

d) En Uygun Müdahale Yöntemini Seçme: Psikolojik danışmada, en uygun ve ulaşılabilir müdahale yöntemi seçilir. Müdahale yöntemi seçildikten sonra, bu yöntemin en kısa sürede uygulanması gerekmektedir. Basitlik, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın kuralıdır.

e) Değişim Kaçınılmaz Bir Sonuçtur: Değişim, özellikle olumlu değişim, kaçınılmaz olarak görülmektedir. Problemler, kısa dönemli rahatsızlıklar olarak basitçe şekillendirilmektedir.

f) Geleceğe Odaklanma: Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanın geçmişinden ziyade, şu anına ve geleceğine odaklanırlar.

g) İşbirliğine Dayalı Bir Birlik Kurma: Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, psikolojik danışman ve danışan işbirliği içerisinde çalışmaktadır. Bu şekilde çalışabilmek için, ilk psikolojik danışma seansında olumlu diyalog kurmak ve psikolojik danışma süreci oluşturmak gerekmektedir.

h) Faydacı ve Esnek Olmak: Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın problem çözmedeki ana felsefesi, faydacı ve esnek olmaktır. Bu sadece işleyen şeyler üzerinde odaklanırken, işlemeyenleri göz ardı eder.

ı) Çözüme Dikkat Etme: Problemler çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada çözülmez, daha çok çözümler oluşturulur. Çözümler problemlerin tersi olarak düşünülmekte ve olumlu değişimin parçası olarak görülmektedir. Çözümler, danışan

ve terapistin birlikte katılımıyla keşfedilir ve oluşturulur (Berg ve Miller, 1992; Davis ve Osborn, 2000; akt. Burwell ve Chen, 2006).

i) Küçük Değişmeler, Daha Büyük Değişmelere Yol Açar: Danışandaki küçük olumlu bir değişme bile daha büyük değişmelere yol açar (Prochaska, 2003). Yalnızca küçük bir değişmeye ihtiyaç vardır. Sorun, ister küçük ister büyük olsun adım adım çözülmektedir. En küçük bir müdahale bile ani bir değişmeye neden olabilir (Selekman, 1993; akt. Doğan, 2000).

Yukarıdaki ilkelere ek olarak Walter ve Peller (1992), çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın şu ilkelerini ifade etmişlerdir (akt. Doğan, 2000):

“Sorunun” Konuşulması Yerine “Çözümün” Konuşulması: Danışanın istendik yönde değişebilmesi için değişeceğine inanması ve bu yönde çaba göstermesi gerekir. Danışanın hata ve sorunları üzerinde durmaktan çok şu anda işleyen doğru yanlar üzerinde durulması gerekir.

Her Sorunun Çözümlenebileceği Anların Olması: Danışan, genellikle sorun üzerinde odaklandığı için sorunun almadığı “anları” pek hatırlayamaz. Danışanlar, sorunların azalma eğilimine girdiği anlarda bile sanki sorunlar azalmıyormuş gibi davranırlar. Bu nedenle psikolojik danışman, çözümlerin (istisnaların) ne zaman, nerede ve nasıl meydana geldiğine ilişkin örtük ve imalı ifadeleri dinlemelidir.

Walter (1992) ve Peller (2000), çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, insanların nasıl değiştiğini ve amaçlarına nasıl ulaştıklarını gösteren bir model olarak değerlendirmektedir. Bu iki terapistin, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma hakkındaki bazı temel varsayımları aşağıda ifade edilmektedir:

a. Geleceğe ve çözümlere olumlu olarak odaklanmanın birçok avantajı vardır. Eğer danışanlar çözümler üzerinde konuşarak kendilerini yeniden güçlü hissedersen, psikolojik danışmanın gerçekten kısa olması içten bile değildir.

b. İşe yarar olma durumu her ne kadar geçici bir süre olumsuz koşullar tarafından bastırılmış olsa da, psikolojik danışmaya gelen bireyler, işe yarar olarak davranabilme yeteneğine sahiptirler. Sorun odaklı olarak düşünmek, insanları, sorunlarla baş etmede kullanacakları işe yarar yollar bulmaktan alıkoymaz.

- c. Her sorunun mutlaka istisnaları vardır. Danışanlarla bu istisnalar üzerine konuşulmalıdır. Böylece, daha önce başa çıkılmaz gibi görünen sorunun kontrolü, danışanlar tarafından sağlanacaktır. Bu istisnaların ortaya çıkardığı olumlu hava, sorunun çözümüne yönelik yeni olanaklar doğurabilecektir.
- d. Danışanlar genellikle kendilerinin tek bir yönünü ortaya koyarlar. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, anlattıkları hikayelerde farklı yönlerini de ortaya koymaları yönünde danışanları yönlendirirler.
- e. Ufak değişiklikler büyük değişikliklere neden olur. Herhangi bir sorun, zamanında atılan bir adımla çözülebilir.
- f. Danışanlar değişimi isterler, değişimin olması için ellerinden geleni yaparlar ve değişmeye yetecek kapasiteleri vardır. Psikolojik danışmanlar, değişime dirençli örüntüleri kontrol edecek stratejilerle uğraşmaktan çok, danışanlarla işbirliğine dayalı bir ortaklık kurmaya çalışmalıdırlar.
- g. Danışanlar, sorun çözmeye yönelik niyetlerine güvenebilmelidirler. Tüm insanlar için aynı şekilde kullanılacak, belirli sorunların belirli “doğru” çözümleri yoktur. Her birey kendine özgüdür ve dolayısıyla her çözüm de kendine özgüdür.

2.2.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Teknikleri

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin teknikler şu şekilde ifade edilebilir:

- a. Geleceği Okuma Tekniği:** Danışanın kendisini sorunun olmadığı gelecekteki bir durum içerisinde düşünmesi ile ilgilidir. Böylece danışanın sorunu çözüldüğünde yaşamının nasıl olacağına dair fikir sahibi olur. Problem sona erdiğinde gelecekteki olumlu değişimler neler olacak?. Bu sorunu cevabı bizi danışanın hedeflerine yöneltir. Arzu edilen geleceği adım adım tarif etmek danışanı hedefine doğru yöneltir (Jackson ve Mc Kergow, 2007; akt. Güner, 2010).
- b. İlk Terapi Seansının Görevini Formüle Etme:** Danışana, genellikle birinci görüşmenin sonunda şu yönerge verilir: “Bugün buradan ayrıldıktan sonra, gelecek hafta boyunca devam ettirmek istediğin eylemlere ilişkin gözlemlerde bulun”. Böylece danışan amaçlarını netleştirir ve sürece daha aktif katılır.

c. Oturum Öncesindeki Değişmeye Dikkat Çeken Sorular: Basitçe bir randevu almak bile olumlu değişim olduğunun göstergesidir. Çözüm odaklı psikolojik danışma seansında psikolojik danışmanın şu soruyu sorması sıklıkla rastlanan bir durumdur: “İlk randevuyu aldığınız andan itibaren sorunuzda ne gibi değişiklikler oldu, neler yaptınız?”. Psikolojik danışman bu soruyu sorarak, danışanların bu ara süreçte yapmış oldukları olumlu değişiklikleri anlamaya, bunları çoğaltıp, güçlendirmeye çalışmaktadır. Bu türden değişiklikler bir psikolojik danışma sürecinde çoğu zaman sağlanamaz. Onun için bunlar hakkında sorular sormak, danışanın psikolojik danışmadan beklediği sonuçları gerçekleştirmede, psikolojik danışmandan çok, kendi kaynaklarına güvenmesini sağlar (Bertolino ve O’Hanlon, 2002; MCKeel, 1996, akt. Corey 2008).

d. Nadir (İstisna) Durumlara İlişkin Sorular: Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik psikolojik danışma, danışanların yaşamlarında, sorunlarını sorun olarak tanımlamadıkları anlar olduğu kabulüne dayanmaktadır (Corey, 2008). İstisna durumlar, problemin çözümü için ipuçları sunar (Metcalf, 1995). deShazer’e göre çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanları sorunların var olmadığı anlara yöneltmek için istisna sorular sorarlar. İstisnalar, danışanın yaşamında sorunun yaşanmasının kaçınılmaz olduğu, ama bir şekilde yaşanmadığı geçmiş deneyimlerdir. Danışanlara sorunlarının her zaman güçlü olmadığı ve sonsuza kadar sürmeyeceği anımsatılır. Böylece kaynakları kullanma fırsatı doğar, bir güç kazanımı oluşur ve muhtemel çözümler belirlenir. Psikolojik danışmanlar, danışanlara bu tür istisnaların daha sık olabilmesi için neler yapılması gerektiğini sorar. Çözüm odaklı terminolojide bunun adı değişim konuşmasıdır (Andrews ve Clark, 1996, akt. Corey, 2008).

Nadir durumlar, beklenen sorunun meydana gelmediği anlardır. Birey sorunlarını tanımlarken genellikle beklentilerine ilişkin ipuçları verir. Psikolojik danışmanın, danışanın sorununa ilişkin yapmış olduğu tanımın içinde yer alan nadir durumları dikkatle izlemesi gerekir (Murphy, 1997).

Durrant’a (1995) göre, danışana sorunun henüz sorun olmadığı ya da çok küçük sorun olduğu anlar hakkında soru sormak, sorunu olduğu anlar hakkında

sormaktan daha yararlıdır. Örneğin, “Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?”, “O zaman ne yapıyordun?” (akt. Sklare, 1997)

e. Mucize Soru: deShazer (1990), mucize soruyu, danışanın gerçekçi, ulaşılabilir, iyi tanımlanmış ve başarılabilir bir amaç bulmadaki yetersizliği nedeniyle yaşadığı hayal kırıklığı sonucunda keşfetmiştir. deShazer, mucize sorunun sadece ilk oturumda danışanın iyi tanımlanmış bir amaç oluşturmaya değil, aynı zamanda bu sorunun diğer oturumlarda da işe yaradığını bulmuştur (akt. Sklare, 1997).

Mucize soru, genellikle şöyle sorulur: “Eğer mucize olsaydı ve sorunun gece uyuduğunda çözülürse, bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardın ve değişen ne olurdu?” Bu sorudan sonra danışanlar, sorunlarının ağırlığına rağmen “değişen ne olurdu?” sorusunun yanıtını vermek için düşünmeye teşvik edilir. Hipotetik sonuçları değerlendiren bu süreç O’Hanlon ve Weiner-Davis’in “Var olan soruna bakış açısını ve ona ilişkin yapılanları değiştirmek, sorunu da değiştirecektir.” görüşünü yansıtmaktadır (Corey, 2008).

Berg (1994), danışanın hayal ettiği değişimleri olabildiğince ayrıntılı bir şekilde betimlemenin, yararlı olacağını ileri sürmektedir. İlk iş, danışanın mucizesinin gerçekleşeceğine ilişkin olasılığı görebilmesi için, bu bilgiyi ortaya çıkarmaktır. İkinci iş ise, mucizelere götüren davranışları sergilemesi için, hangi adımları atabileceği konusunda danışana yardımcı olmaktır (akt. Sklare, 1997).

De Jong ve Berg (2002), mucize sorunun işe yarar bir teknik olduğunu gösteren birçok nedenin olduğunu belirtmektedirler. Danışanlara gerçekleşen mucizeyle ilgili sorular sormak, gelecekteki olasılıkların yolunu açacaktır. Danışanlar, en çok istedikleri değişikliklerin neler olduğunu tanımlamak için kendilerini rüyadaymış gibi görmekten kaçınmazlar. Bu soru daha sonra, danışanların belirli bir sorun tarafından yönlendirilmeyen bir yaşamı kurgulamalarını da sağlayacaktır. Böyle bir etkileşimle danışanlar, gelecekte daha tatmin edici bir yaşam adına, geçmişteki ve şimdiki sorunlarından uzaklaşırlar (akt. Corey, 2008).

Mucize Sorusu’nun dört bölümü vardır:

a. Bir mucize olur.

- b. Mucize problemleri çözer ya da hedefleri gerçekleştirir.
- c. Danışan uyuyor olduğu için haberi yoktur.
- d. Mucizenin ne olduğu adım adım keşfedilir.

Burada en çok üzerinde durulması gerektiği halde ihmal edilen kısım mucizenin ne yaptığını belirleyen ve danışanın niçin gelmiş olduğuyla bağlantılı olan ikinci kısım olmaktadır. Bu kısım olmadan soru danışmayla bağlantılı olmaz ve bu durumda, gereği olmayan soruya verilmiş anlamsız bir yanıt olmaktan öteye gidememektedir (George, Iveson, Ratner, 2003).

Psikolojik danışman mucize soru tekniğinde danışana: Problem “artık olmadığında” nasıl olacağını hayal ettirir, yapacağı şeylerin yararlarına odaklanmasını sağlar ve somut hedeflere ulaşana kadar sorulara devam eder (O’Hanlon, 2000).

Mucize sorusunun çok sayıda alternatifi vardır, bunlar potansiyel ve daha iyi bir geleceği tarif etmenin birçok olası yolundan biridir (Nelson, 2005).

Mucize sorusuna verilmesi muhtemel cevaplar şu şekilde sıralanabilmektedir:

- a) *Belirgin Olmayan Mucizeler*: Danışanlar, mucize soruya karşılık olarak çoğunlukla davranışsal olarak belirgin olmayan cevaplar verirler. Davranışsal olarak somut ve belirgin olmayan bu cevapların netleştirilmesi gerekir.
- b) *Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Mucizeler*: Danışanlar hipotetik çözüm amaçlı sorulara imkansız cevaplar verebilirler. Örneğin, boşanmış ebeveynlerin yeniden birleşmesini, ölmüş olan akrabalarından birinin yaşama dönmüş olmasını veya başka bir şehre taşınmış olan arkadaşının dönmesini isteyebilirler.
- c) *“Başkalarının Değişmesini İsterim” Mucizeleri*: Danışanlar, kendi mucizelerini, diğer insanları problem olarak gördükleri için diğerlerinin değişmesini istemek şeklinde tanımlayabilirler. Danışanlar genellikle kendi davranışlarını düzeltmeden önce ilk olarak diğer insanların davranışlarının değişmesi gerektiğini düşünürler (Sklare, 1997).

f. Derecelendirme Soruları: Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, duygular, ruhsal durum ya da iletişim gibi gözlenmesi kolay olmayan insan deneyimlerindeki

değişiklikleri saptamak için, derecelendirme soruları da kullanılır (Corey, 2008). Derecelendirme sorusunda danışandan, 0-10'luk bir ölçek üzerinde bir sorunu veya bir çözümü değerlendirmesi istenir. Derecelendirme soruları, danışanın bireysel görüşünü, diğer insanlara ilişkin görüşünü ve başkalarının kendi görüşünden etkilenip etkilenmediğini tartışmak için kullanılır (Berg, deShazer, 1993; akt. De Jong ve Berg, 1998).

g. Başa Çıkma Soruları: Bu sorular, danışanın birtakım sorunlarla mücadele ederken kullandığı yöntemleri ve söz konusu bu mücadele anlarını bulmada, danışana ve psikolojik danışmana yardımcı olur. Örneğin, konuşmayı başlatmak için, şöyle bir soru sorulabilir : “Şimdiye kadar neyi yararlı buldun ?” (De Jong ve Berg, 1998).

h. Kâbus (Karabasan) Soru: Kâbus soru, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımında “sorun üzerinde konuşmanın” çok özel bir formudur. Kâbus sorusuyla psikolojik danışman, “sorun üzerinde konuşmayı” kullanarak danışanın çözüm oluşturmasını kolaylaştırmaktadır. Bu soru, psikolojik danışmanın birtakım nadir durumları ve mucize anları keşfetmesi ve bunların etkisiz olduğunu görmesinden sonra, danışanın çözüm üretmesinde yardımcı olmak üzere kullanılmaktadır (Berg ve Reuss, 1998; akt. De Jong ve Berg, 1998). Kâbus soru, kısaca şöyle sorulmaktadır: “Bu gece uyurken, gecenin bir vaktinde bir kâbus (karabasan) gördüğünü düşün. Kâbusta seni buraya getiren tüm sorunlar, aniden daha da kötü bir hal alır. Bu bir kâbus olmalı. Fakat kâbus gerçekleşiyor. Yarın sabah kâbusa ilişkin neler dikkatini çekirdi ?”

ı. İltifat Etme: İltifat, danışanın başarılarını ve güçlü yönlerini onaylamak demektir. De Jong ve Berg’e (1998) göre, iltifatın birkaç türü bulunmaktadır.

Doğrudan iltifat, psikolojik danışmanın danışanın cevabını olumlu değerlendirmesi ya da ona olumlu tepki vermesidir. Örneğin, “Onu düşünmüş olduğun için çok zeki olmalısın!”

Dolaylı iltifat ise, danışan hakkında olumlu bazı şeyler ima eden sorudur. Örneğin, “Ev halkının bu denli rahat olmasını nasıl sağlayabildin ?” Son olarak danışan, bizzat kendisine öz-iltifatta bulunabilir

i. Ev Ödevi: Berg ve Reuss’a (1998) göre, genellikle iki türlü ev ödevi vardır. Birisi, işleyen çözüm yollarına daha çok başvurarak psikolojik danışma sürecine devam

etmektir. Diğeri ise, işlemeyen çözüm yolları olduğunda, bazı farklı şeyleri denemektir. Bu bağlamda ev ödevi, mantıklı ve makul olmalı; aynı zamanda danışan için bir anlam ifade etmelidir (akt. De Jong ve Berg, 1998).

2.2.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmada Psikolojik Danışmanın İşlev ve Rolü

Anderson ve Goolishian'e (1992) göre, çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, "bilmeme" konumunu, danışanların yaşamları hakkında uzman olmaları için araç olarak kullanırlar. Psikolojik danışmanlar, danışanın eylemlerini ve deneyimlerinin önemini gösteren referans çerçevesini, uzmanlıklarının bir sonucu olarak bilebildiklerini kabul etmezler. Bu yaklaşım, danışmanın işlev ve rolünü, kendilerini değerlendirmede ve uygulamada uzman olarak gören geleneksel olarak koşullanmış psikolojik danışmanlarınkinden oldukça farklılaştırmıştır (akt. Gingerich ve Eisengart, 2000).

Psikolojik danışmanlar, işbirliğine dayalı bir ilişki geliştirmek için çabalarlar, çünkü böyle yaparak şu anda ve gelecekteki olası değişimlerin önünü açtıklarına inanırlar (Bertolina ve O'Hanlon, 2002; akt. Gingerich ve Eisengart, 2000). Walter ve Peller'in (2000) şu soruları burada faydalı olabilir: "Buraya gelmeyi neden istiyorsunuz ?", "Bu size ne gibi bir farklılık sağladı ?" ve "İstediğiniz değişikliğin olduğuna dair işaretler neler olabilir ?" (akt. Corey, 2008). Psikolojik danışmanlar karşılıklı saygıya, diyaloga, araştırmaya ve doğrulamaya dayalı bir ortam yaratırlar. Böyle bir ortamda danışanlar, hikayelerini oluşturmada, araştırmada ve ortak olarak yeniden yazmada kendilerini özgür hissederler (Walter ve Peller, 1996; akt. Gingerich ve Eisengart, 2000). Temel terapötik görev, danışanların durumlarını, görmek istedikleri gibi nasıl değiştirecekleri ve bu değişimi nasıl sağlayacakları ile ilgili olarak, onlara yardımcı olmaktır (Gingerich ve Eisengart, 2000).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, psikolojik danışmanın beş amacını şu şekilde açıklar:

a. Danışan ile işbirliği içinde çözümler üretme.

- b. Anlamaya çalışarak anında yardım etme ve danışanın probleme bakış açısına katılma.
- c. Danışanın ve ailesinin problemin olmadığı durumlarda farklı olarak ne yaptığını anlatması için danışan ile araştırma yapma.
- d. Danışanın problemine yardım etme ve gelişme gösterdiği zaman farklı olarak ne yapıyor olabileceğini keşfetmek için derecelendirme soruları kullanma.
- e. Danışana, problem olmadığı zaman davranışlarını pekiştirecek görevler verme (akt. Dzelme ve Jones, 2001).

2.2.5. Psikolojik Danışman- Danışan İlişkisi

Diğer terapilerde olduğu gibi çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada da psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkinin kalitesi, psikolojik danışmanın sonuçları üzerinde belirleyici rol oynar. Güven duygusunun yaratılması mutlaka gereklidir (Corey, 2008). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, kısa olarak tasarlanmalıdır. Böylece psikolojik danışman, vakit yitirmeksizin konunun odağını, sorunları konuşmaktan çok, danışma sürecini çözüm yolları aramaya yöneltebilecektir. Bunun ötesinde, psikolojik danışman için en verimli terapötik ortaklık kurmanın yolu, danışanlara, zaten sahip oldukları kaynakları ve güçleri kullanarak çözüme ulaşabileceklerini göstermektir (Corey, 2008).

Berg ve Miller'e (1992) göre, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma modelinde üç tip danışan- psikolojik danışman ilişki biçimi sergilenir. Bu üç farklı danışan psikolojik danışman ilişki tipi psikolojik danışmanla danışan arasındaki etkileşimin doğasını betimlemekte ve kategorize etmektedir. Bu ilişki tiplerini şöyle sıralamak olasıdır (akt. De Jong ve Berg, 1998):

a. Müşteri Tipi İlişki: Bu ilişki tipinde danışan ve psikolojik danışman, sorunu tanımlar veya sorunun çözümünü betimler. Ayrıca, danışan kendisini çözümün bir parçası olarak gördüğünü ve sorunla ilgili birtakım şeyleri yapmaya hazır ve gönüllü olduğunu ifade edebilir.

b. Şikayetçi Tipi İlişki: Bu ilişki tipindeki danışan, şikayetini ve amacını ayrıntılı bir şekilde betimleyebilir. Danışan, genellikle çözümün başkalarında belki bir eş, çocuk, işçi veya arkadaş- birtakım değişiklikler yapmaya bağlı olduğu kanısındadır.

c. Misafir (Ziyaretçi) Tipi İlişki: Danışan, üzerinde çalışmak istediği sorunu algılayamaz ya da bunun başka birinin sorunu olduğuna inanır. Bu nedenle, misafir ilişkisi içindeki danışan, belki de değişmek için herhangi bir gerekçe bulmaz veya terapi sürecine çok az girer (Berg ve Miller, 1992; akt. Doğan, 1999). Danışan henüz sorunları objektif olarak algılayarak gerçekçi çözümler üretebilecek düzeyde değildir. Yukarıda özetlenen bu ilişki tipleri, danışanın bireysel özelliklerini değil, danışanla psikolojik danışman arasında kurulan ilişkinin şeklini betimlemektedir (Doğan, 1999).

De Jong ve Berg (2002), psikolojik danışmanın, danışanı statik bir kimlik olarak tanımlamaktan kaçınması gerektiğinin altını çizmiştir. Psikolojik danışman, danışanı kategorize etmektense, danışanın kendisiyle kurduğu ilişkilerde kendisini bulmasını sağlamalıdır. Örneğin, psikolojik danışman sorunun nedenini yaşamındaki diğer kişi ya da kişilerde gören danışana (şikayetçi), sorunlarındaki kendi rolünü ve çözüm bulabilmesi için etkili adımlar atması gerektiğini göstermeye başlayacak şekilde bir iletişim kurarak yardım edebilir. Ziyaretçi bir danışan, onu oraya gönderen kişiden yakasını kurtarmak için bir takım çözüm önerilerine yönelebilir. Böylece, bu tür danışanla danışman arasında, müşteri ilişkisi gibi bir ilişki kurulabilir. Başlangıçta bazı danışanlar, kendilerini güçsüz ve sorunlardan bunalmış hissederler. Sorununu açıkça dile getirmekten aciz danışanlar bile, etkili bir terapötik birlikteliğin sonucu olarak değişebilirler. Psikolojik danışmanın, danışanların farklı davranışlarına gösterdiği tepki, bir ilişkiyi belirleyen en önemli özelliktir. Kısaca, hem şikayetçiler hem de ziyaretçiler müşteri olma kapasitesine sahiptirler (akt. Corey, 2008).

2.2.6. Amaç Belirleme

Amaç geliştirme etkili bir psikolojik danışmanlığın ayrılmaz parçasıdır. Amaç ne denli somut ve davranışsal olarak açık ve net olursa, danışan o kadar hızlı gelişme gösterir. Amaçlar, bireyin anlayabileceği küçük adımlar şeklinde gözlemlenebilir eylemler olarak tanımlanmalıdır. Danışanın yapmaktan vazgeçeceği veya durduracağı davranışlar üzerine değil, neyi veya neleri yapmaya başlayacağı üzerine amaç inşa edilir (Dölek ve Kurter, 2005).

Danışanın, psikolojik danışmaya (seansa, oturuma, görüşmeye, ortak çalışmaya vs.) dair en büyük umutlarını belirlemek “işe koyulma” sürecini başlatır. “Beraber çalışmamıza dair en büyük umutlarınız nelerdir?” diye sormak danışanı doğrudan sonuca yönelik konuşmaya teşvik eder. Danışanların bu soruyu anında cevaplaması kimi zaman kolay olmayabilir, ancak danışman sabırlı ve ısrarlı olursa danışan eninde sonunda bir yanıt bulacaktır. Bireyleri bulundukları durumdan olmak istedikleri duruma getirmek amaçlanır. Bu amaca ulaşma sürecinde psikolojik danışman danışana birtakım çözümler empoze etmek yerine, danışanın sahip olduğu ancak gizli kalmış kaynaklarını keşfedip ortaya çıkararak kendi çözümlerini kendisinin bulmasına yardımcı olur. Bu yöntemle çözümlerin kalıcı olması sağlanmaktadır (Berg ve Szabo, 2005).

İlk yanıtlar bir sonuçtan ziyade bir yönetime işaret edebilir: “Buraya geldim çünkü biriyle konuşmaya ihtiyacım var.” Böyle bir yanıt psikolojik danışman şu şekilde karşılık verebilir: “Eğer bu psikolojik danışma faydalı olursa nelerin değişeceğini düşünüyorsunuz ?” ya da “Sorun olmadığı zaman neyi farklı yapıyor olacaksınız?”. Eğer danışan, psikolojik danışmaya “gönderilmiş” ise, zorlamayla da olsa gelmeyi kabul ettiklerinden, iyi bir sebeple gelmiş olduklarını varsayabiliriz. Bu sebepler çocuklarının elinden alınmasını engellemek, hastaneye yatırılmaktan, hapse girmekten ya da okuldan kovulmaktan kurtulmak olabilir. Bu durumda, gelmiş olduklarına göre, onların umutlarına dair olabildiğince merak içinde olunması gerekmektedir. Bu tür durumlarda ayrıca danışana onları danışmaya gönderenlerin ne umduklarına dair sorular da sorulabilir (George, Iveson ve ark., 2003).

Sklare’a (1997) göre amaç ifadelerini dört kategoride toplamak mümkündür (akt. Doğan,1999):

a) Pozitif Amaçlar: Gözlenebilen ve ölçülebilen davranışları ifade eder

b) Negatif Amaçlar: Pozitif amaçlardan genellikle daha fazla dile getirilir ve iki yolla ifade edilir:

- Kendileri bir şeylerin yapılmasını durdurmak isterler.
- Başkalarının bir şeyler yapmalarını durdurmak isterler.

Tipik olarak negatif amaçların ifade edilmesi “kötü not almak istemiyorum” veya “kontrolümü kaybetmek istemiyorum” veya “sınıfa geç kalmak istemiyorum” şeklindedir. Danışanlar, bu tarz negatif amaçlarını ifade ettiklerinde, danışman acilen görünebilir davranışlarla ve yer değiştirici sorularla müdahale etmelidir.

c. Zararlı Amaçlar: Danışan, sıkça olmasa da yasaları ihlal edebilecek ve kendine zarar verebilecek birtakım amaçlar ifade edebilir. Danışanın bu tür amaçları karşısında psikolojik danışman, yıkıcı amaçları yararlı amaçlara dönüştürebilir.

d. Bilinmeyen Amaçlar: (Bilmiyorum, fikrim yok, bulamıyorum, umurumda değil, buna aklım ermez, şeklindeki amaçlar). Ziyaretçilere, psikolojik danışma için amaçları sorulduğunda “Bilmiyorum” cevabı yaygın olanıdır. Bu cevap duyulduğunda, birçok terapist takılır/şaşıır. Hipotetik “eğer” sorularının kullanılması (Eğer kesinlikle bilseydin....) çoğu kez, danışanların amaçlarını oluşturmaya başlamalarına yardımcı olur.

Başka Ne..... Soruları: “Mucize olduktan sonra, başka ne farklı olacak” tarzındaki sorular, bu kısımda sorulur. “Bu mucize sonrası öğretmenin, arkadaşın, annen veya baban farklı olarak ne yaptığının farkına varabilirlerdi?.

İyi Formüle Edilmiş/Yapılandırılmış Amaçların Kurulması: Mucize sorusunu takiben amaçlar, bir şeylerin varlığı veya bir şeylerin başlaması olarak ifade edilmelidir. İyi yapılandırılmış amaçlar, somut, davranışsal olarak tanımlanır. “Ne” ile başlayan soruların kullanılması, pozitif amaç davranışlarını betimleyen cevapları ortaya çıkarır.

2.2.7. Psikolojik Danışma Süreci

Genellikle danışanla yapılan her oturum videoya kaydedilmekte ve danışan aynalı odada danışman ekibi tarafından gözlenmektedir. Her oturum konsültasyon için verilen ara dahil olmak üzere, toplam bir saat sürmektedir. Bu bir saatlik zaman şöyle kullanılmaktadır:

- a. 40 dakika danışanla görüşme,
- b. 10 dakika ekiple konsültasyon veya kendi başına düşünme,
- c. 10 dakika müdahale mesajını iletme ve seansı sonlandırma (deShazer ve Molnar, 1984; akt. Doğan, 2000).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulamalarında problem, görüşme süresince gittikçe azalan bir rol oynar; hatta fark edilmeme derecesine bile gelebilir (George ve diğerleri, 1999). Bunun yerine, tüm dikkat bir çözüm önerisinin geliştirilmesine ve bunu başarmak için gerekli olan imkanların keşfedilmesine verilir (Iveson, 2002).

Walter ve Peller (1992), çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinin dört adımda karakterize edildiğini ifade etmektedirler (akt. Corey, 2008) :

- ✓ Danışanların, neyi istemediklerini araştırmak yerine ne istediklerini belirlemeleri yönünde bir çalışma yapmak.
- ✓ Olayı patolojik olarak görmemek; danışanlara teşhis koymaya teşebbüs etmemek. Bunun yerine, danışanların zaten yaptıkları şeyler arasından işe yarar olanları araştırmak ve onları bu yönde ilerlemeleri için teşvik etmek.
- ✓ Eğer danışanların yaptığı şeyler işe yarar değilse onları daha farklı bir şeyler yapmaya teşvik etmek.
- ✓ Son ya da tek danışma seansı olsa bile, her danışma seansını kısa tutmak. Her ne kadar bu adımlar olabildiğince açık görünseler bile çözümleri yapılandırarak olan danışan ve danışman arasında oluşturulan işbirliği süreci, birkaç tekniğin yol göstericiliğiyle gerçekleşmez. Çözüm odaklı model, insanları olduğu gibi kabul edecek ve çözüm yaratmada onlara yardımcı

olacak felsefi bir tutumu gerekli kılmaktadır. Danışmanın davranışları, terapinin işe yarayıp yaramayacağını belirleyecektir.

Psikolojik danışma süreci başlamadan önce, ilk olarak süreç hakkında bilgi verilir. Bu bilgi verme çalışması danışanları, soracağı sorular için, not almaları için hazırlar. Psikolojik danışman daha sonra danışanlar hakkında tuttuğu mesajları yazması için fırsat tanır. Sürecin ifade edilmesi şu şekilde olabilir (Sklare, 1997; akt. Sarıcı- Bulut, 2008): “Bu sürecin nasıl işleyeceğini size aktarmak isterim. Sizlere birçok soru soracağım, bazıları size değişik gelebilir ve bunlara cevap vermekte zorlanabilirsiniz. Sizlerin vereceği bazı cevapları defterime not alacağım. Görüşmemiz sonrasında, konuştuklarımız hakkında notlarımı gözden geçirmek için bir süre odadan ayrılabilirim. Geri döndüğüm zaman size ne düşündüğümü anlatacağım ve yazdığım mesajı size okuyacağım. Mesajın bir kopyasını alabilirsiniz ve saklayabilirsiniz. Bunun hakkında ne düşünüyorsunuz...” Süreçte danışanlara sorunlarını tanımlayabilmeleri için fırsat verilir. Psikolojik danışman, “Size nasıl faydalı olabilirim ?” şeklindeki terapötik soruya danışanların verdikleri yanıtları saygılı ve dikkatli bir şekilde dinler. Psikolojik danışman olanaklı olduğu sürece, danışanlarla, çok iyi biçimlenmiş amaçlara uygun bir biçimde çalışır. “Sorunların çözüldüğünde yaşamında ne gibi değişiklikler olacak ?” sorusunun yanıtı psikolojik danışma sürecini belirler.

Psikolojik danışman danışanlara, sorunlarının olmadığı ya da bu sorunların etkisinin az olduğu dönemleri sorar. Danışanlara, bu istisnai durumların araştırılmasında yardımcı olur. Burada, danışanların, bu istisnaların olduğu anlarda neler yaptıklarının bilinmesi özellikle önemlidir. Çözüm üretilen her konuşmanın sonunda psikolojik danışman, danışanlara bir özet sunar ve onları cesaretlendirir. Bir daha ki psikolojik danışma seansına kadar sorunlarının çözümünde daha fazla yol alabilmeleri için danışanlara, düşüncelerini ya da bunun için bir şeyler yapmalarını salık verir. Psikolojik danışman ve danışanlar, bir dereceleme ölçeği kullanarak tatmin edici çözümlere ulaşmada ne kadar yol kat ettiklerini değerlendirirler. Danışanlara aynı zamanda, sorunlarını çözülmüş olarak görebilmeleri için ne

yapmaları ve bir sonraki adımın ne olması gerektiği de sorulur (Corey, 2005; akt. Sarıcı-Bulut, 2008).

Birinci Oturum: İlk Oturumun Formüle Edilmesi

İlk psikolojik danışma oturumunun formüle edilmesi, psikolojik danışmanların danışanlardan, birinci ve ikinci oturum arasında tamamlamalarını isteyebileceği bir çeşit ev ödevidir. Psikolojik danışman şöyle diyebilir: “Bir dahaki karşılaşmamıza kadar senden gözlem yapmanı istiyorum. Bu süre boyunca ailede, evliliğinde, hayatında ya da ilişkilerinde gördüğün ve hep olmasını istediğin şeyleri bir dahaki psikolojik danışma seansında bana anlatabilirsin (deShazer, 1985; akt. Corey, 2008). Bu ev ödevi sorunun çeşidine göre yapılandırılabilir.

İlk psikolojik danışma oturumunun evreleri şöyle sıralanabilir (Doğan, 2000):

- a. Amacın belirlenmesi,
- b. Mucize soru,
- c. İlk işaret,
- d. İstisnalar (Nadir durumlar, örnekler),
- e. Derecelendirme,
- f. Mesaj

İkinci ve Diğer Oturumlar

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada ardışık bir sıra izleyerek ikinci ve sonraki oturumlara kılavuzluk eden süreç şu şekildedir:

- a. Daha iyi giden şeyleri ortaya çıkarma,
- b. Daha iyi olan şeylerin etki alanını güçlendirme,
- c. Bu değişimlerin nedenlerini pekiştirme,
- d. Fark edilemeyen başarıları keşfederek tekrar eyleme geçme (Berg, 1994; akt. Doğan, 2000).

İlk oturumun formüle edilmesiyle süreç ilerlemeye başlar, danışandaki olumlu gelişmelerin somutlaştırılması ve başarılmak istenen hedeflerin neresinde

olunduğunun ortaya çıkarılması için dereceleme sorusu kullanılır. Soru şöyle ifade edilebilir: Bir doğru üzerinde “0”dan “10”a kadar sayılar var. “0”, birlikte çalışmaya başladığımızda bulunduğun yer, “10” ise problemin çözümü anlamında, bugün bu doğru üzerinde kendini nerede görüyorsun? Daha sonra, mucize sorunun sorulması, örneğin danışan için önemli kişiler açısından detaylandırılması ve güçlendirilmesi yer almaktadır (De Jong ve Berg, 1998). İkinci psikolojik danışma oturumunda danışanlara, ne gözledikleri ve gelecekte nelerin olmasını istedikleri sorulur. Shazer’e göre bu etkileşim, danışanın iyimserliğini ve gelecekle ilgili umutlarını güçlendirir. Danışanlar genellikle ilk psikolojik danışma oturumunun formüle edilmesine katılırlar ve ilk oturumdan sonraki değişimleri ya da gelişmelerini bildirirler (McKeel, 1996; Walter ve Peller, 2000; akt. Corey, 2008).

2.2.8. Psikolojik Danışmanın Danışana Geri Bildirim Vermesi

De Jong ve Berg (2002), çözüm odaklı psikolojik danışmanların, genellikle her psikolojik danışmanın sonuna doğru; danışanlara özet bir mesaj hazırlayabilmek için 5 ya da 10 dakika ara verirler. Bu arada terapistler danışanlara verecekleri dönütü formüle ederler, özet dönütün yapısı üç temel parçaya ayrıldığını söylerler (akt. Corey, 2008):

a. İltifatlarda Bulunma: Danışanların etkili bir sonuca ulaşmak için zaten yapmakta oldukları şeylerin göstergesi ve onaylayıcısıdır. Cesaretlendirme olan bu iltifatlar, umut yaratır ve danışanlara, kendi güçlerine ve başarılarına dayanarak hedeflerine ulaşabilecekleri inancını aşılar.

b. Köprü Oluşturma: O andaki iltifatlarla verilen görevler arasında bir bağ kurar.

c. Görevler Vermek: Danışanlara bir tür ödev anlamı taşıyan görevler vermektir. Yaşamlarının bazı anlarına dikkat çekmek için, danışanlara gözleme dayalı görevler verilir. Bu kendini izleme süreci, danışanların işlerini iyi gittiği anlarda ne gibi farklılıkların olduğunu görmesi için önemlidir. Danışanların, özellikle düşüncelerinde, hislerinde ve davranışlarında ne gibi farklar olduğunu görmesi bu süreçle mümkün olur. Davranışa dayalı görevler ise danışanın, psikolojik danışmanın çözümü yapılandırma faydalı olacağına inandığı şeyleri yapabiliyor olmasına dayanır. Ödevler genellikle gözleme ve davranışa dayalı olarak verilir. Ancak

özellikle yetişkinlerden daha küçük yaş gruplarındaki danışanlarla çalışılırken verilen ödevlerin bazen yazınsal ifadelerle istenmesi de danışanların süreçten kazanımlarını daha somut bir şekilde algılamalarına yardımcı olabilir.

2.2.9. Psikolojik Danışma Sürecinin Sonlandırılması

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada, psikolojik danışman ilk görüşmenin en başında dahi, çalışmasını bir sonuca ulaştıracak sonlandırmayı amaçlar. Danışanlar, tatmin edici bir çözümü yapılandırırları anda psikolojik danışma sona erer. Psikolojik danışmanın sorduğu ilk amaç belirleme sorusu genellikle şudur: “Hayatınızda buraya gelmenize ve benimle görüşmenize degecek ne gibi değişikler olması gerektiğini düşünüyorsunuz ?”. Psikolojik danışmanlar, ölçeklendirme sorularını kullanarak, danışanların kendi gelişimlerini izleyebilmelerine ve psikolojik danışmaya gelmelerine degecek daha başka nelere ihtiyaç duyduklarını belirleyebilmelerine olanak sağlayabilirler (De Jong, Berg, 2002; akt. Corey, 2008). Bertolino ve O’Hanlon’a (2002) göre, psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmayı sonlandırmaya öncelik vererek, danışanların daha önceden gelecek için tasarladıkları değişimlerin sürebilmesi için neler yapabileceklerine karar vermelerine yardımcı olurlar (akt. Corey, 2008). Danışanlar, aynı zamanda, oluşturdıkları değişimleri sürdürürken, önlerine çıkabilecek engelleri ve zorlukları tanımlayabilecek duruma da ulaşırlar. Bu psikolojik danışma modeli kısa olduğundan, şimdiki zamanı merkez aldığından ve özel şikayetlerle ilgilendiğinden, danışanların daha sonra edinecekleri gelişimsel kaygılar için yeniden psikolojik danışma talep etmeleri de oldukça güçlü bir olasılıktır (Corey, 2008).

2.2.10. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Göre Grup Çalışmasının Özellikleri

Kısa süreli grup çalışmasının temel özellikleri şunlardır (Budman ve Gurman, 1988; Klein, 1993; MacKenzie, 1994; akt. Sharpy, 2001) :

- ✓ Mevcut olan zamanda ulaşılabilir açık ve net hedefler.
- ✓ Mümkün olan en kısa sürede iyi bir grup uyumunun oluşturulması

- ✓ Mevcut meselelere ve son zamanlardaki sorunlara odaklanma
- ✓ Homojen katılımcılar: Benzer problemler, hedefler ve yaşam deneyimleri
- ✓ Psikolojik danışman aktif, pozitif ve açıkça etkileyicidir.

Çözüm odaklı grup çalışması, bir grup insanın bir araya gelerek kendilerine ve birbirlerine yardım etmesini sağlar ve iyimserliğe, destek olmaya ve öğrenmeye önem verir. Çözüm odaklı grup çalışmalarında psikolojik danışman ilk olarak grup üyelerinin şikayetlerine değil, üyelerin yaşadıkları zorluklara ilişkin inançlara odaklanır. Çözüm odaklı kısa süreli grup çalışmalarında özetleme yapma, problemin olası çözümlerle birlikte yeniden tanımlaması açısından önemlidir. Ayrıca gruba olumlu geri bildirimler verilmesi gruptaki üyelerin kaynaklarının tanımlaması ve harekete geçmesinde etkili olmaktadır. Çözüm odaklı grup çalışmalarında; danışanların bireysel yaşamlarında ve grup içerisinde “neyin doğru” ve “neyin işe yaradığını” bulmaya odaklanan yapıcı bir grup kültürünün oluşturulması önemlidir. Grup çalışmasının farklı aşamaları arasında benzerlikleri ve her seansın kendi içerisinde tam ve bir bütün olması dikkat çekicidir (Sharry, 2001).

Çözüm odaklı grup çalışmasının ilkeleri; değişim ve olanaklara odaklanmak, hedeflerin ve istenilen geleceğin yaratılması, güçlü yanları, becerileri ve kaynakları geliştirme “neyin doğru” ve “neyin işe yaradığını” aramak, saygılı bir merak içerisinde olmak, işbirliği ve uyum oluşturmak, mizah ve yaratıcılığı kullanmak şeklinde açıklanabilir. Danışanların umutlarını ve arzularını, içtenlik ve saygıyla dinlemek önemlidir. Birey merkezli terapistler, terapotik değişim için terapotik koşulların öneminden bahsederler. Bunlar, dürüstlük, koşulsuz kabul ve empatik anlayıştır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanlar bu koşullara saygılı merakıda eklemişlerdir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanlar, saygılı meraklarını nasıl soru sordukları ile gösterirler. Sorular bilgi toplamak için değil yeni fikirler oluşturmak içindir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanlar, danışanlarını dinlerken danışanları ile problemlerinden bağımsız olarak ilgilenirler; amaçlarını, yaşamlarında neler istediklerini merak ederler ve sahip oldukları güçlü yanları ve kaynakları hakkında daha fazla bilgi edinmek isterler. Bu gönüllü bir hazineyi aramaya benzetilebilir (Sharry, 2001).

Danışanlar gruba ve psikolojik danışmaya genellikle yaşamlarında değişiklik istedikleri için gelirler. Yaşamlarında bir problemleri vardır ya da yaşamlarında bir şeylerin eksik olduğunu hissederler. Problem odaklı terapistler danışanın yaşamındaki sabit kalıplarla ilgilenirken; çözüm odaklı terapistler danışanın yaşamında değişimin nasıl olacağı ile ilgilenirler. Pek çok grup başarısız olur çünkü bu gruplar negatif ve problem odaklı çalışmaya başlar bu da grup üyelerinin kendilerini pekiştirmelerine ve güçlüklerin üstesinden gelmesine engel olur. Çözüm odaklı perspektif ise grup üyelerinin geçmişteki problemlerinden ziyade amaçlarını tanımlar ve üyelerin zayıflıkları yerine güçlü yanları vurgular. Grup üyelerinin amaçlarının ulaşılabilirliğine inanması değişim için terapötik bir faktördür (Sharry, 2001).

2.2.11. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımla İlgili Yapılan Araştırmalar

deShazer (1985), çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulamasının sonuçlarına göre, terapiye katılan 28 danışanın ortalama 6-8 terapi seansı aldıkları uygulamada danışanların % 86'sında olumlu sonuçlar rapor etmiştir. Bir sonraki yıl gerçekleştirilen benzer çalışmalarda da danışanlar üzerindeki olumlu gelişimlerin % 72 olduğu ifade edilmiş, devamında; De Jong ve Hop Wood (1996); Kiser (1988), yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir (akt. Gingerich ve Eisengart, 2000).

La Fountain ve Garner (1996) okullarda çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamışlardır. Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışma çalışmasının etkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir (akt. Eisengart ve Gingerich, 2000).

Eakes, Walhs, Markowski ve diğerleri, bir üyesi şizofren olarak tanınan aileler üzerinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma etkilerini incelemişlerdir. 5 aile deney, 5 aile kontrol grubu olarak ayrılmış ve deney grubundaki danışanlara 5 hafta çözüm odaklı kısa terapi uygulanmıştır. Çalışmanın

sonunda; deney grubundaki danışanların Aile Çevre Ölçeğinin etkileyicilik, aktif dinleme gibi boyutlarında kontrol grubundaki danışanlara göre daha olumlu gelişmeler gösterdikleri bulunmuştur (akt. Gingerich ve Eisengart, 2000).

Triantafillou (1997) yaşları 10 ile 14 arasında değişen ve aynı tedavi ajansından faydalanan 6 erkek çocuğun sık ve ciddi agresif, anti sosyal davranışlar, stres ve hiperaktivite problemleriyle ilgili bir çalışma gerçekleştirmiştir. Ajans çalışanları tarafından 16 hafta çözüm odaklı kısa terapi uygulanan çocuklardaki ciddi davranış bozukluklarında % 65,5 oranında düşüş görülmüştür. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulanmayan diğer grupta ise bu oran sadece % 10 civarında kalmıştır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma grubundaki iki çocuk, psikoterapik ilaçları tamamıyla kesmişler; diğer gruptaki çocuklar ise dozajları artırmışlardır (akt. Rotwell, 2005).

Cockburn ve Thomas (1997) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmayı fiziksel incinmeleri olan işçilerin psiko-sosyal düzelmeleri ve tekrar işe dönmelerini kolaylaştırmak için kullanmışlardır. Çalışma 48 danışan ve onların eşlerini kapsamış ve birer saatten 6 hafta süren çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma deney grubuna uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubundaki danışanların, kontrol grubundakilerden önemli ölçüde daha iyi psikolojik düzelmeye ve sosyal desteğe sahip oldukları ifade edilmiştir. Terapi seanslarının tamamlanmasının ardından 7 gün içinde kontrol grubundaki danışanların % 4'ü, deney grubundaki danışanların ise % 68'i tekrar işlerine dönmüştür (akt. Lethem, 2002).

Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) çiftlerin evlilikle ilgili memnuniyetlerini arttırmak için yaptıkları çalışmada, her biri 3-5 tane evli çiftten oluşan 6 terapi grubuyla, 6 hafta boyunca çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulamışlardır. Bütün danışanlara ön test ve son test olarak Çift Adaptasyon Ölçeği ve Evlilik Durum Envanteri doldurtulmuştur. Çalışmanın bulgularına göre; çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma grubundaki danışanların kontrol grubuna göre Çift Adaptasyon Ölçeğinin 4 alt boyutunda açık bir şekilde gelişme kaydettikleri vurgulanmıştır. Terapiye katılanların çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma

alışmalarında daha az yorgunluk hissettikleri bildirilmiştir (akt. Gingerich ve Eisengart, 2000).

Lindfors ve Magnussan (1997) özüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın tekrar suç işlemenin azaltılmasındaki etkisini incelemişlerdir. Çalışma Stokolm Hegeby hapishanesinde tutuklu suç işleme eğilimi yüksek, ciddi disiplin problemleri, uzun uyuşturucu kullanımı ve geçmişı olan mahkûmlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Terapi grupları gönüllü danışanlardan oluşturulmuş, 30 kişi deney ve 30 kişi kontrol gruplarına alınmıştır. Terapiler 1-12 seans, ortalama 5 seans devam etmiştir. Mahkûm danışanlar tahliye edildikten sonra 12–16 ay hapishane ve gözaltı kayıtları incelenmiştir. Tahliyeden 12 ay sonra kontrol grubundaki danışanların % 76'sı, deney grubundaki danışanların ise % 53'ü tekrar suç işlemiştir. Tahliyeden 16 ay sonra ise, kontrol grubundaki danışanların % 86'sı, deney grubundaki danışanların ise % 60'ı tekrar suç işlemişlerdir. Bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (akt. Lethem, 2002).

Zimmerman, Jacobsen, Macintyre ve Watson (1996) özüm odaklı ebeveynlik yapma ve aile bağları üzerine yaptıkları çalışmada, kendi ergenlik dönemlerinde zorluklar yaşamış ebeveynleri, deney ve kontrol gruplarına ayırmışlardır. Tüm gruplara 86 maddeli, 7 alt basamaklı, kişiye özgü ebeveyn olma becerilerini ölçen bir ölçek uygulamışlardır. Deney grubundaki ebeveynlere 30 dakikalık 6 terapi seansından oluşan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulaması sonucu yapılan değerlendirmede; Ebeveyn Olma Becerileri Envanterinin Rol Şekli, Karşılıklı Anlayış, İletişim ve Sınırlar Koyma gibi alt basamaklarda deney grubundaki ebeveynler istatistiksel olarak önemli gelişimler göstermişlerdir (akt. Gingerich ve Eisengart, 2000).

Seagman (1997) gençlerin tutum ve davranışlarını geliştirme ve antisosyal düşünmeyi azaltma gibi konuları çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile çalışmıştır. Çalışmaya 40'ar kişiden oluşmak üzere deney ve kontrol grupları dahil edilmiştir. Çalışmaya alınan danışanların % 85'inin şiddetli davranış geçmişı, % 90'ının sabıka suçları ve % 65'i şiddet suçundan hapiste bulunmuştur. Danışanlarla

çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmaya başlanmadan önce üç tane bireysel destek toplantısı düzenlenmiştir. Devamında 10 haftalık ve 45-60 dakika süren çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, deney grubundaki danışanların problem çözmede ve değişiklikleri kabullenme kabiliyetlerinde, güven duygularının gelişiminde, gelecek hakkındaki iyimserlikte, duygudaşlık kurmada kontrol grubundaki danışanlara göre bir hayli gelişme kaydettikleri, antisosyal davranış ve uyuşturucu kullanmada ise belirgin azalma olduğu görülmüştür. 6 aylık takip sonrasında deney grubunun % 20'si, kontrol grubunun ise % 42'si tekrar suç işlemiş, kaçmış ya da gözlem altına alınmıştır (akt. Lethem, 2002).

Lambert, Okiishi, Finch ve Johnson (1998) yaptıkları çalışmada çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın kaygıyı azaltmadaki etkisini araştırmışlardır. Yirmi yedi denek üzerinden yaptıkları deneysel çalışmada haftada bir saat ve üç hafta devam eden grupla psikolojik danışma ile çözüm odaklı metodun kaygıyı azalttığı saptanmıştır (akt. Eisengart ve Gingerich, 2000).

Eisengart ve Gingerich (2000) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmalarla ilgili sonuç araştırmalarında, çözüm odaklı yaklaşımların hangi konularda etkili ortaya koymuştur. Kaygılı ergenlere ve lise öğrencilerine psikolojik danışma ile okullarda çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamalarında etkili sonuçlara ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Iveson (2002) ilk kullanımından günümüze kadar olan süreçte, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın tüm problem türlerinde etkili olduğunun kanıtlandığını ifade etmiştir. Iveson, bu konuyla ilgili olarak İngiltere'de Lethem'in (1994) kadınlar ve çocuklar üzerine, MacDonald'ın (1994, 1997) yetişkin zihin sağlığı üzerine, Rhodes ve Ajmal (1995)'in okullar üzerine, de Shazer (1998) tüm problemlerdeki uygulamalar ve Jacob'un (2001) beslenme bozuklukları üzerine ilgili çalışmalar yaptıklarını belirtmiştir.

Lee ve Gavine (2003) 7. sınıf öğrencilerinde amaç belirleme ve özeleştirici becerilerinin geliştirilmesinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkilerinin incelendiği araştırmada, öğrencilere uygulanan alternatif yaklaşımla öğrencilerin kendi öğrenmelerini başlatmaları ve yönetmeleri için fırsatlar sağlayarak, kendini geliştirmeyi ödüllendirildiği ifade etmişlerdir. Çalışma 30 öğrenciden oluşan 12 sınıfı içermiş, deney grubundaki öğrencilere özeleştirici ve karşıt eleştirici fırsatlarının desteklenmesi yapılandırılmıştır. Çalışmanın değerlendirilmesinde deney grubundaki öğrencilerin fizik dersi testlerinde bariz kazanımlarının olduğu vurgulanmıştır.

Newsome (2005) çalışmasında son zamanlarda, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın okullarda oldukça fazla ilgi topladığı fakat, riskli öğrencilerde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkililiği ile ilgili sınırlı ampirik kanıt bulunduğunu ifade etmiş ve araştırmasını bu yönde şekillendirmiştir. Araştırmanın amacı çözüm odaklı kısa terapinin sorunlu lise öğrencilerini çözüm üretmeye dahil etme üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Ohio'nun merkezinde bulunan bir liseden toplam 26 öğrenci, 8 terapi seansına katılmıştır. Altı haftalık bir süreçten sonra çocukların tedavi öncesindeki davranışlarıyla tedavi sonrası davranışları kıyaslandığında, tedavi sonrasında davranışsal ve sosyal alanlarda daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Ülkemizde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel ilke ve teknikleri dikkate alınarak hazırlanıp uygulanan sınırlı sayıda grupta psikolojik danışma çalışması bulunmaktadır ve yapılan bu çalışmalarda şu şekildedir:

İşlek (2006) çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek üzere 10' u deney 10'u kontrol grubunda olmak üzere 20 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmış. Uygulama sonrası; deney grubu, kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır ve deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı puanlarında azalma olduğu tespit edilmiştir. 4 hafta sonra yapılan izleme testiyle de sonuçların kalıcı olduğu görülmüştür.

Sarıcı-Bulut (2008) 29 öğrenci deney grubu, 30 öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 59 ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma etkilerini ortaya çıkarmaya yönelik üç deney, üç kontrol grubu olan deneysel bir çalışma yapmıştır. Uygulama sonrasında; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarına ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarında, kontrol grubuna göre bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin problem çözme durumlarına ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin problem çözme becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre bir gelişme olduğu ayrıca öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerine bakıldığında; deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumlarında kontrol grubuna göre bir azalma olduğu söylenebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı düzenlenmiş öfke kontrol eğitim programının yapılandırılma süreci ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel işlemler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı öfke kontrolü eğitim programının, lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini saptamayı amaçlayan deneysel bir araştırmadır. Araştırmada 3x2' lik karışık desenlerin bir türü olan deney, kontrol ve plasebo gruplu ön-test son-test deney deseni kullanılmıştır. Deneysel yöntemle yapılan bir araştırmada, her durumda bir karşılaştırma söz konusudur. Belli bir öğenin kendi içindeki değişimleri ya da öğeler arası ayrımların karşılaştırılması anlamında olabilmektedir (Erdoğan ve Yazıcıoğlu, 2007).

Değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisinin incelendiği deneysel desende, araştırmacı bağımsız değişkeni manipüle ederken, diğer değişkenleri kontrol eder ve bağımlı değişken üzerindeki etkisini gözlemler. Deneysel desende, deney grubuna bağımlı değişken üzerinde etkililiği incelenen bağımsız değişken uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmaz (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Deneysel desende, bireylerin deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanması gerektiği vurgulanmaktadır. Fakat eğitim ortamlarında öğrencileri yansız bir şekilde gruplara atamak zor olduğu için,

araştırmacılar hazır bulunan grupların belirli değişkenler üzerinden eşleştirilebildiği ve bu gruplar üzerinden yansız atamanın yapılabildiği yarı deneysel deseni kullanmayı tercih etmektedirler (Gay, Mills ve Airasian, 2005).

Ön-test son-test kontrol gruplu deneme modelinde, yansız atama ile oluşturulmuş üç grup bulunmaktadır. Her üç grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılmaktadır (Karasar, 2000).

Araştırma deseni Tablo 2’ de yer almaktadır. Bu model içerisinde bir bağımsız, beş bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni öfke kontrolüne yönelik psiko-eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke kontrol düzeyi, öfkeyi dışa vurma düzeyi, öfkeyi içte tutma düzeyi ve iletişim becerileri düzeyidir.

Tablo 2. Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı (10 oturum)	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
Plasebo	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması (10 Oturum)	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
Kontrol	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği		Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, grup uygulamaları öncesinde deney, plasebo ve kontrol gruplarına Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Özer,1994) ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (Korkut,1996) uygulanmış ve bu ölçüm ön test niteliği taşımıştır. Ölçeğin uygulanmasından sonra deney grubuna atanacak bireyler araştırmacı tarafından hazırlanan 10 oturumluk öfke kontrol psiko-eğitim programına, plasebo grubuna atanacak bireyler 10 oturumluk üniversiteye giriş sınavı ve meslek tanıtımı ile ilgili grup rehberliği çalışmasına katılmışlardır. Bu süre boyunca kontrol grubundaki öğrenciler herhangi bir müdahaleye maruz kalmamışlardır. Eğitim programı sonlandırıldıktan sonraki gün, tüm gruplardaki öğrencilere tüm ölçekler tekrar uygulanmış ve bu ölçüm son test niteliğinde olmuştur.

Bu araştırmanın deney deseninin plasebo grubunu kapsamasının amacı, deney grubundaki bireylerin ön test-son test puanları arasında oluşması beklenen farkın uygulanan öfke kontrol psiko-eğitim programından mı yoksa herhangi bir gruba katılmış olmaktan, danışman ve diğer grup üyeleri ile geliştirilen etkileşimden mi kaynaklandığını kontrol edebilmektir. Bu amaçla plasebo grubuyla haftada bir gün toplam 10 oturum yapılmıştır. Plasebo grubu üyelerine, deney grubuna uygulanan programdan ilişkisiz olarak üniversiteye giriş sınavı ve meslekler hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılmıştır.

3.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deseni kapsamındaki deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması amacıyla 2011- 2012 eğitim- öğretim yılında Seferihisar Anadolu Lisesi’nde okumakta olan 9. sınıf öğrencilerine, araştırmacı tarafından belirlenen ve öğrencilere duyurulan gün ve saatte Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerden alınan puanlara göre deney, plasebo ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney, plasebo ve kontrol grupları, sürekli öfke düzeyleri, öfkeyi içte tutma ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri ortalamadan yüksek ve öfke kontrol ve iletişim becerileri düzeyleri ortalamadan düşük olan öğrencilerden oluşturulmuştur. Bu kriterleri karşılayan

öğrenciler ile ön görüşme yapılarak katılmak isteyen gönüllü öğrenciler arasından benzer özellikleri taşıyan deney grubu 10, plasebo grubu 10 ve kontrol grubu 10 kişi olmak üzere üç grup yansız olarak atanmıştır. Ancak çalışma, deney grubu 8, plasebo grubu 8 ve kontrol grubu 9 kişi ile sonlandırılmıştır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan deneklerin sürekli öfke düzeyleri, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeyleri bakımından birbirine denk olacak şekilde eşleştirilmeye özen gösterilmiştir. Buna göre deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklere ilişkin ön-test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçe, Öfke Dışa ve İletişim Testi Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Plasebo Grubu		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
SÖ	8	23.375	5.289	9	23.667	4.717	8	24.375	2.973
ÖK	8	17.625	3.622	9	17.333	3.240	8	17.625	2.924
ÖD	8	16.875	4.086	9	14.666	2.291	8	16.750	4.334
Öİ	8	17.250	4.432	9	16.000	3.278	8	16.875	4.611
İB	8	90.875	21.060	9	96.333	21.685	8	91.125	25.486

Not: SÖ: Sürekli Öfke, ÖK= Öfke Kontrolü, ÖD= Öfke Dışa, Öİ= Öfke İçe, İB= İletişim Becerileri

Tablo 3' de görüldüğü gibi deney, kontrol ve plasebo gruplarının her bir ölçeğe ilişkin öntest puanlarının ortalamaları birbirine çok yakındır. Bu ölçümlerinin birbirine denk olduğunu göstermek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları Tablo 4' te gösterilmiştir.

Tablo 4. Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçe, Öfke Dışa ve İletişim Testi Ön-test Puanları Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

		KT	Sd	KO	F	P
Öntest Sürekli Öfke	Gruplar Arası	4.250	2	2.125	.107	.899
	Gruplar İçi	435.750	22	19.807		
	Toplam	440.000	24			
Öntest Öfke Kontrol	Gruplar Arası	.490	2	.245	.023	.977
	Gruplar İçi	235.750	22	10.716		
	Toplam	236.240	24			
Öntest Öfke İçe	Gruplar Arası	7.065	2	3.532	.209	.813
	Gruplar İçi	372.375	22	16.926		
	Toplam	379.440	24			
Öntest Öfke Dışa	Gruplar Arası	26.585	2	13.293	1.007	.382
	Gruplar İçi	290.375	22	13.199		
	Toplam	316.960	24			
Öntest İletişim	Gruplar Arası	164.090	2	82.045	.158	.855
	Gruplar İçi	11413.750	22	518.807		
	Toplam	11577.840	24			

Tablo 4’ te görüldüğü üzere deney, kontrol ve plasebo gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Özer, 1994) ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (Korkut, 1996) ön-test ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($P > 0.5$). Bir başka deyişle deney, kontrol ve plasebo grupları sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve iletişim becerileri düzeyleri bakımından birbirine denk üyelere oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubuna Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (Korkut, 1996) kullanılmıştır. Ölçekler doldurulmadan önce araştırmanın amacı hakkında kısa bir bilgi verilip, daha sonra ölçeklerle ilgili yönerge okunarak nasıl cevaplamaları gerektiği açıklanmıştır.

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

Spielberger, Jacobs, Russel ve Carne (1983) tarafından Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği olarak geliştirilmiş, daha sonra bu araç Öfke İfadesi Ölçeği ile birleştirilerek Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği adını almıştır (Spielberger, 1988). Öfke duygusu ve ifadesini ölçmek amacıyla geliştirilen 44 maddelik bu ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır; Durumluk Öfke (10 madde); Sürekli Öfke (10 madde). Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin alt ölçekleri: Kontrol Altına Alınmış Öfke (Öfke/Kontrol, 8 madde), Dışavurulan Öfke (Öfke/Dışa Yönelik, 8 madde) ve İçte Tutulan Öfke (Öfke/İçe Yönelik, 8 madde). Durumluk Öfke Ölçeği; kişinin belli bir durumda yaşadığı öfke düzeyini; sürekli öfke, kişinin genelde durumluk öfke yaşama eğilimini ölçer. Diğer üç ölçek ise, kişinin genelde öfkesini dışa vurma (Öfke/Dışa yönelik), içte tutma (Öfke/içe yönelik) ve kontrol etme (Öfke/kontrol) eğilimlerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Ölçeğin araştırma için uygulanan formunda “Sürekli Öfke” ve “Öfke İfade Tarzı” olmak üzere iki ana alt ölçeği bulunmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeği, kişinin genelde ne hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke ifade tarzı üç alt ölçeğe ayrılmaktadır. Bunlardan; birincisi öfkeyi dışa vurma alt ölçeği, kişinin genel öfkesini dışa vurduğunu; ikincisi öfkeyi içe tutma alt ölçeği kişinin öfkesini bastırarak içte tuttuğunu ve üçüncüsü öfkeyi kontrol etme alt ölçeği de, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını ve öfkesini ne derece kontrol ettiğini veya ne

derece sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçmektedir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanan bir derecelendirme ölçeğidir. Hemen hiçbir zaman (1) ve hemen her zaman (4) arasında değişen 4'lü likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan ise 136'dır (Özer, 1994).

Ölçeğin puanlaması sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin 4 faktörde toplandığı görülmektedir. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeylerini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde, öfke ifade tarzı ile ilgili maddelerdir. Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Öfkeyi dışa vurma, ölçeğin öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerle ölçülmektedir.

Öfkeyi içte tutma da, ölçeğin öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Öfkeyi kontrol etme ise, ölçeğin Öfke İfade Tarzı alt ölçeğindeki 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddeleriyle ölçülmektedir. Her bir alt ölçeğin puanlaması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Bir bireyin puanının bu ortalamadan düşük olması sürekli öfke veya öfke ifade düzeylerinin düşük olduğunu, bireyin puanının ortalamanın üstünde olması ise ilgili öfke boyutunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özer, 1994).

Ölçüt bağlantı geçerlilik çalışmalarında, ölçeğin Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .27 ile .32 arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu, .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır. Yapı Geçerliliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınama kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlığını sıralamak için madde toplam puan korelasyonları (.14 ile .56 arasında) ve cronbach alfa değerleri (.73 ile .84 arasında) bulunmuştur (Özer, 1994).

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlamasını Özer (1994), sürekli öfke (SLÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışmaları ile yapmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında madde toplam puan korelasyonları, .14 ile .56 arasında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .73 ile .84 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin 1997).

3.3.2. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacı ile geliştirilmiş 5-li likert tipi bir ölçek olan İBDÖ, 25 ifadeden oluşmaktadır. İlk çalışmalarda 0-4 biçiminde puanlanan ölçek (Korkut, 1996), son çalışmalarda hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanmaktadır (Korkut, 1997). Tersine maddelerin olmadığı ölçekten elde edilen puanın fazlalığı bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir.

İBDÖ' nün Geçerliği

Lise öğrencilerinden elde edilen verilerle yapılan faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu olduğunu gösterir niteliktedir. Literatürdeki kuramsal bilgilere ve araştırmalara dayanarak (Seward ve Seward, 1980; Yorborg, 1974; Ceyhan, 1993) kız ve erkeklerin iletişim becerileri konusunda farklı oldukları bilgisi ışığında kız ve erkek gruplarının ortalamaları t testi ($t = 3.00$; $p < .01$) ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen t değeri istatistiksel olarak anlamlıdır (Korkut, 1996b). Ölçeğin Empatik Eğilim Ölçeği (Dökmen, 1988) ile yetişkinler için ana babalarla yapılan benzer ölçekler geçerliği sonucunda elde edilen geçerlik katsayısı .58 olarak hesaplanmıştır

İBDÖ' nün güvenirliği

Testin tekrarı yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı .76 ($p < .001$) olarak elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı olarak alfa değeri ise .80 ($p < .001$) olarak bulunmuştur (Korkut, 1996). Ölçeğin yetişkinlere

yönelik olarak üç haftalık arayla yapılan testin tekrarı çalışması sonucunda güvenirlik katsayısı.69 olarak hesaplanmıştır (Korkut, 1997)

3.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı'nın Yapılandırılma Süreci

Bu bölümde çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının yapılandırılması ve genel hedeflerine Tablo 5' te yer verilmiştir.

Tablo 5. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı'nın Genel Hedefleri

Temel Hedefler	Oturumlar
1.1. Çözüm odaklı yaklaşımla ilgili bilgi sahibi olma Öfke duygusunu tanıma Öfkesini kontrol edebildiği durumlara ilişkin farkındalık kazanma	(Oturum 1, 2)
1.2. Öfke duygusunun belirtilerini fark etme Öfke anında, öncesinde ve sonrasında düşünce, duygu ve davranışlara dikkat etme.	(Oturum 3)
1.3. Öfke duygusunun nedenlerini anlama	(Oturum 4)
1.4. Öfkenin farklı ifade ediliş biçimlerini öğrenme	(Oturum 5)
1.5. Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yolları tanıma	(Oturum 6)
1.6. Öfkenin kontrol edilmesinde iletişim becerilerinin önemini fark etme. Etkili iletişim becerileri öğelerini tanıma. Sen Dili ve Ben Dili'nin etkilerini fark etme. Ben Dili'ni kullanmayı alışkanlık haline getirme	(Oturum 7)
1.7. İletişim becerilerinden etkin dinlemeyi tanıma Etkin dinleme becerisini kullanabilme	(Oturum 8)
1.8. Empati kavramını tanıma Empatik iletişim kurabilme	(Oturum 9)
1.9. Çözüm Odaklı Yaklaşım Göre Hazırlanmış Öfke Kontrol Eğitim Programında öğrenilen bilgi ve becerileri günlük yaşam becerisine dönüştürebilme ve kazandıkları becerileri diğer alanlara transfer edebilme	(Oturum 10)

Genel hedefler özel hedeflere dönüştürülerek, her oturumun amaçları Tablo 6’da gösterilmiştir:

Tablo 6. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı Etkinlikleri

Etkinlikler	Oturumlar
I. Bölüm: Çözüm odaklı yaklaşımı tanıma	
Öfke duygusunu tüm boyutlarıyla tanıma (Öfke nedir, öfkenin belirtileri, nedenleri, farklı ifade ediliş biçimleri)	
1. Oturum: Tanışma, öfke kontrol eğitim programının, çözüm odaklı yaklaşımın tanıtılması, bireysel amaçların oluşturulması	1
2. Oturum: Öfke duygusunu tanıma Öfkesini kontrol edebildiği durumlara ilişkin farkındalık kazanma. Öfkemin Notu etkinliğinin yapılması İstisnai Durumlar etkinliğinin yapılması	1
3. Oturum: Öfke duygusunun belirtilerini fark etme Öfke anında, öncesinde ve sonrasında düşünce, duygu ve davranışlara dikkat etme. Kabus Soru etkinliğinin uygulanması	1
4. Oturum: Öfke duygusunun nedenlerini anlama Öfkemin Notu etkinliğinin uygulanması	1
5. Oturum: Öfkenin farklı ifade ediliş biçimlerini tanıma Geleceği Okuma tekniğinin uygulanması Öfkemin Notu etkinliğinin uygulanması Öfke ifade şekilleri senaryolarının canlandırılması	1

II. Bölüm: Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yolları tanıma ve uygulama, iletişim becerileri öğelerini tanıma ve bunların öfke kontrolündeki önemini kavrama.

6. Oturum: Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yolları tanıma

Gevşeme egzersizini tanıma

“Başa Çıkma Soruları” etkinliği

1

“Mucize Soru” etkinliği uygulaması

7. Oturum: Öfkenin kontrol edilmesinde iletişim becerilerinin önemini fark etme

Etkili iletişim becerileri öğelerini tanıma

Sen Dili ve Ben Dili’nin etkilerini fark etme

1

Ben Dili’ni kullanmayı alışkanlık haline getirme

“İltifat Etme” tekniğinin kullanılması

8. Oturum: İletişim becerileri öğelerinden etkin dinlemenin ne olduğunu anlama

1

Etkin dinleme becerisini kullanabilme

9. Oturum: Empatinin ne olduğunu kavrama

Empatik iletişim kurabilme

1

Empati kavramını ne olduğunun tam manasıyla kavranması için empati ile ilgili video izletilmesi

10. Oturum: Önceki oturumların değerlendirilmesinin yapılması

Grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması, bu programdan elde ettiği kazanımları değerlendirme ve kazandıkları becerileri diğer alanlara transfer edebilme,

1

Katılımcılara Katılım belgelerinin takdim edilmesi

Son test uygulamasının yapılması

3.5. Deney Grubu Uygulaması

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan üyeler, her biri bir ders saati (45 dakika) süren ve 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı psiko-eğitim uygulamasına katılmışlardır. Bu amaçla, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı psiko-eğitim programı hazırlanmış ve oturumlar bu program temelinde ilerlemiştir.

Deney grubundaki öğrencilerin farklı sınıflardan gelmeleri ve her hafta aynı dersten geri kalmalarının meydana getirebileceği sıkıntılar göz önünde bulundurularak okul yönetimi ve sınıf rehber öğretmenleri ile yapılan görüşmeler sonunda ortak oturum saatleri belirlenmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı öfke kontrolü eğitim programının çarşamba günleri rehberlik saatinde, okulun toplantı salonunda uygulanmasına karar verilmiştir. Toplantı salonunda gerekli fiziksel düzenlemeler yapılarak psiko-eğitim programının uygulanması için elverişli ortam sağlandıktan sonra uygulama süreci başlatılmıştır

Deneklere işlem öncesi ölçümün yapılmasından bir hafta sonra deneysel işleme başlanmıştır. 10 haftanın sonunda psiko- eğitim programının grup üzerinde anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ölçmek amacıyla son test uygulaması yapılmıştır. Oturumların içeriği Ek-4’de yer almaktadır.

3.6. Plasebo Grubu Uygulaması

Bu araştırmada karşılaştırma yapmak ve grup etkisini kontrol etmek amacıyla plasebo grubu kullanılmıştır. Plasebo grubunu oluşturan üyeler her oturumu 45 dakika süren 10 oturumluk üniversiteye giriş sınavı ve meslek tanıtımı ile ilgili çalışma grubuna katılmışlardır.

3.7. Verilerin Analizi

Veri analizi için Tek Yönlü ANOVA ile İki Faktörlü ANOVA tekniği ve Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. ANOVA (Varyans Analizi), iki veya daha fazla grup karşılaştırıldığında ya da bir gruptaki zaman içerisindeki değişimleri incelemek için dikkate alınması gereken bir yöntemdir. Özellikle t testinin ikiden fazla grubu karşılaştırması gereken zamanda yetersiz kalması ANOVA' nın önemini artırır (Baş, 2005). Grupların fark (kazanç) puanları arasındaki farkın anlamlılığı için ilişkisiz gruplar için t testi ya da tek faktörlü varyans analizi; tek faktör üzerinde tekrarlanmış ölçümler için İki Faktörlü ANOVA uygulanmaktadır (Büyüköztürk, 2007). Varyans analizinde, gruplar arasında bir farklılığın olduğu tespit edilirse, farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını tespit etmek post-hoc test istatistiklerinin belirleyeceği bir konudur. Post-hoc bünyesinde bir çok test istatistiği barındırmakla birlikte, bu test istatistiklerinin seçiminde kıyası yapılacak olan gruplara ait varyansların eşit olma ya da olmama durumu önem arz etmektedir (Ramig, 1983). Tukey testi, varyansların eşit olması durumunda araştırmacıların seçebileceği post-hoc karşılaştırma bünyesindeki testlerden biridir (Kirk, 1968).

Uygulamaya başlamadan önce deney, plasebo ve kontrol gruplarının öntest puanlarının benzerliğini değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda grupların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği alt ölçekleri ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ortalama puanları bakımından birbirine denk olduğu ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, denencelere uygun olacak şekilde sunulmuştur.

4. 1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Göre Hazırlanmış Öfkeyi Kontrol Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Grupların Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın birinci denencesi “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke puanlarında anlamlı bir azalma olacaktır” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’nden aldıkları sürekli öfke alt ölçeği ön-test son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Ön-test			Son-test		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney	8	23.375	5.2898	8	15.2500	2.25198
Kontrol	9	23.667	4.7170	9	24.3333	5.43139
Plasebo	9	24.375	2.9731	8	28.2500	4.65219

Tablo 7’ de görüldüğü üzere, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin sürekli öfke ön-test ortalama puanı $\bar{X} = 23.375$ iken, bu değer öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katıldıktan sonra $\bar{X} = 15.250$ olmuştur. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik herhangi bir programa katılmayan (kontrol grubu) bireylerin sürekli öfke ön-test ortalama puanı 23.667 iken, bu değer son-test ölçümlerinde 24.333 olmuştur. Ayrıca öfke kontrolü ile ilgili değil de “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” ile ilgili bir programa katılan (plasebo grubu) bireylerin sürekli öfke ön-test ortalama puanı 24.375 iken, bu değer “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” programına katıldıktan sonra 28.250 olmuştur. Buna göre öfkeyi kontrol etmeye yönelik bir programa katılan deney grubu bireylerinin sürekli öfke ortalamalarında bir düşüş olurken diğer yandan kontrol ve plasebo grubundaki bireylerin sürekli öfke ortalamalarında bir artış gözlemlendiği söylenebilir.

Araştırmanın ilk denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin sürekli öfke alt ölçeğinin ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı karışık ölçümler için İki Faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’ de yer almaktadır.

Tablo 8. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	Grup (Deney, Kontrol, Plasebo)	408.245	2	204.123	7.400	.003	.402
	Hata	606.875	22	27.585	-	-	
Gruplar içi	Ölçüm (Öntest-Sontest)	17.779	1	17.779	1.553	.226	.066
	Grup*Ölçüm	310.445	2	155.223	13.558	.000	.552
	Hata	251.875	22	11.449	-	-	

Tablo 8’ de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, sürekli öfke puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür [$F_{(2, 22)} = 7.40, p < .05$]. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda tüm katılımcıların – ölçümlerin değişimine bağlı olarak- sürekli öfke puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır [$F_{(1, 22)} = 1.55, p > .05$]. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, sürekli öfke puan ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir [$F_{(2, 22)} = 13.558, p < .05$]. Gruplar arasında ölçümler boyunca sürekli öfke puan ortalamalarında görülen değişimin %55.2, deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = 0.552$). Sürekli öfke puan ortalamaları arasında gözlenmekte olan bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Elde edilen fark puanları ve anlamlılık testi sonuçları Tablo 9’ da yer almaktadır.

Tablo 9. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Sürekli Öfke Alt Ölçeği Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) DeneyKontrol	(J) DeneyKontrol	Ortalamalar Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Tukey HSD	"Deney"	"Kontrol"	-4.6875*	1.80460	.042
		"Plasebo"	-7.0000*	1.85692	.003
	"Kontrol"	"Deney"	4.6875*	1.80460	.042
		"Plasebo"	-2.3125	1.80460	.420
	"Plasebo"	"Deney"	7.0000*	1.85692	.003
		"Kontrol"	2.3125	1.80460	.420

Tukey testi sonucunda, deney ile kontrol ve deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p < 0.05$) fakat kontrol ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0.05$) görülmektedir. Bu bulgu “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke puanlarında anlamlı bir azalma olacaktır” şeklinde ifade edilen araştırma denencesini desteklemektedir.

4.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Göre Hazırlanmış Öfkeyi Kontrol Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Grupların Öfke Kontrol Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın ikinci denencesi “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’nden aldıkları öfke kontrolü alt ölçeği ön-test, son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo 10. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Ön-test			Son-Test		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney	8	17.625	3.6228	8	26.125	0.9910
Kontrol	9	17.333	3.2404	9	22.222	4.3811
Plasebo	8	17.625	2.9246	8	18.500	4.1747

Tablo 10’ da görüldüğü üzere, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı hazırlanmış öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerinin ön test ortalama puanı 17.625 iken, bu değer öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katıldıktan sonra 26.125 olmuştur. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik herhangi bir programa katılmayan kontrol grubu bireylerinin ön test ortalama puanı 17.333 iken, bu değer son testte 22.222 olmuştur. Ayrıca öfke kontrol eğitimi ile ilgili olmayan “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması ” programına katılan plasebo grubu bireylerinin öntest ortalama puanı 17.625 iken bu değer “ Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması ” programına katıldıktan sonra 18.500 olmuştur. Tablo 10 incelendiğinde öfke kontrol psiko-eğitim programı uygulamasından sonra deney grubunun öfke kontrol sontest puanlarında gözle görülür düzeyde bir artış olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin öfke kontrolü alt ölçeğinin ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı karışık ölçümler için İki Faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11’ de yer almaktadır.

Tablo 11. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı		KT	Sd	KO	F	P	η^2
Gruplar Arası	Grup (Deney, Kontrol, Plasebo)	116.701	2	58.351	3.533	.047	.243
	Hata	363.299	22	16.514	-	-	
Gruplar İçi	Ölçüm (Öntest-Sontest)	281.712	1	281.712	40.015	.000	.645
	Grup*Ölçüm	116.398	2	58.199	8.267	.002	.429
	Hata	154.882	22	7.040	-	-	

Tablo 11’ de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, öfke kontrolü puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür [$F_{(2, 22)} = 3.533$, $p < .05$]. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda tüm katılımcıların ölçümlerin değişimine bağlı olarak öfke kontrolü puan ortalamalarının değiştiği saptanmıştır [$F_{(1, 22)} = 40.015$, $p < .05$]. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, öfke kontrolü puan ortalamalarının ölçümler değişikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir [$F_{(2, 22)} = 8.267$, $p < .05$]. Gruplar arasında ölçümler boyunca sürekli öfke puan ortalamalarında görülen değişimin % 42.9, deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = 0.429$). Öfke kontrolü puan ortalamaları arasında gözlenmekte olan bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Elde edilen fark puanları ve anlamlılık testi sonuçları Tablo 12’ de yer almaktadır.

Tablo 12. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Kontrolü Alt Ölçeği Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Deney	(J) Kontrol	Ortalamalar Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Tukey HSD	"Deney"	"Kontrol"	2.0972	1.39625	.309
		"Plasebo"	3.8125*	1.43673	.037
	"Kontrol"	"Deney"	-2.0972	1.39625	.309
		"Plasebo"	1.7153	1.39625	.449
	"Plasebo"	"Deney"	-3.8125*	1.43673	.037
		"Kontrol"	-1.7153	1.39625	.449

Tukey testi sonucunda, deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) fakat kontrol ile plasebo ve deney ile kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) görülmektedir. Bu bulgu “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır” şeklinde ifade edilen araştırma denencesini desteklemektedir.

4. 3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Göre Hazırlanmış Öfkeyi Kontrol Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Grupların Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın üçüncü denencesi “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi dışa vurma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’nden aldıkları öfke dışa alt ölçeği ön-test son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13’ te verilmiştir.

Tablo 13. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Öntest			Sontest		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney	8	16.8750	4.08613	8	12.5000	2.44949
Kontrol	9	14.6667	2.29129	9	17.5556	5.96052
Plasebo	8	16.7500	4.33425	8	23.3750	4.53360

Tablo 13’ te görüldüğü üzere, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma göre hazırlanmış öfke kontrol psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin öfkeyi dışa vurma ön test ortalama puanı 16.875 iken, bu değer öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katıldıktan sonra 12.500 olmuştur. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik herhangi bir programa katılmayan (kontrol grubu) bireylerin öfkeyi dışa vurma ön test ortalama puanı 14.6667 iken, bu değer son test ölçümlerinde 17.5556 olmuştur. Ayrıca öfke kontrolü ile ilgili olmayan “Üniversiteye Giriş Sınavı Ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” ile ilgili bir programa katılan (plasebo grubu) bireylerin öfkeyi dışa vurma ön test ortalama puanı 16.750 iken, bu değer “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması ” programına katıldıktan sonra 23.3750 olmuştur. Buna göre öfkeyi kontrol etmeye yönelik bir programa katılan deney grubu bireylerinin öfkeyi dışa vurma ortalamalarında bir düşüş olurken diğer yandan kontrol ve plasebo grubundaki bireylerin öfkeyi dışa vurma eğilimlerinde bir artış gözlemlendiği söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin öfke dışa alt ölçeğinin ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı karışık ölçümler için İki Faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 14’ te yer almaktadır.

Tablo 14. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Dışa Alt Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar Arası	Grup (Deney, Kontrol, Plasebo)	249.527	2	124.764	5.851	.009	.347
	Hata	469.153	22	21.325	-	-	
Gruplar İçi	Ölçüm (Öntest-Sontest)	36.565	1	36.565	2.761	.111	.112
	Grup*Ölçüm	250.961	2	125.480	9.476	.001	.463
	Hata	291.319	22	13.242	-	-	

Tablo 14’ te görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, öfkeyi dışa vurma puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür [$F_{(2, 22)} = 5.851, p < .05$]. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak- öfkeyi dışa vurma puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır [$F_{(1, 22)} = 2.76, p > .05$]. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, öfkeyi dışa vurma puan ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir [$F_{(2, 22)} = 9.476, p < .05$]. Gruplar arasında ölçümler boyunca öfke dışa vurma puan ortalamalarında görülen değişimin %46.3, deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = 0.463$). Öfkeyi dışa vurma puan ortalamaları arasında gözlenmekte olan bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Elde edilen fark puanları ve anlamlılık testi sonuçları Tablo 15’ te yer almaktadır.

Tablo 15. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke Dışa Alt Ölçeği Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Deney	(J) Kontrol	Ortalamalar Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Tukey HSD	"Deney"	"Kontrol"	-1.4236	1.58668	.648
		"Plasebo"	-5.3750*	1.63268	.009
	"Kontrol"	"Deney"	1.4236	1.58668	.648
		"Plasebo"	-3.9514	1.58668	.052
	"Plasebo"	"Deney"	5.3750*	1.63268	.009
		"Kontrol"	3.9514	1.58668	.052

Tukey testi sonucunda, deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p < 0.05$) fakat kontrol ile plasebo ve deney ile kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0.05$) görülmektedir. Bu bulgu “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi dışa vurma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olacaktır.” şeklinde ifade edilen araştırma denencesini desteklemektedir.

4. 4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Göre Hazırlanmış Öfkeyi Kontrol Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Grupların Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın dördüncü denencesi “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi içte tutma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olacaktır” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’nden aldıkları öfke içe alt ölçeği ön-test son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke İçerik Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Ön-test			Son-test		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney	8	17.2500	4.43203	8	12.7500	2.31455
Kontrol	9	16.0000	3.27872	9	18.2222	5.42627
Plasebo	8	16.8750	4.61171	8	19.8750	3.94380

Tablo 16’ da görüldüğü üzere, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma göre hazırlanmış öfke kontrol psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin ön test ortalama puanı 17.250 iken, bu değer öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katıldıktan sonra 12.750 olmuştur. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik herhangi bir programa katılmayan kontrol grubu bireylerinin ön test ortalama puanı 16.000 iken son test ölçümlerinde bu değer 18.222 olmuştur. Ayrıca öfke kontrolü eğitimi ile ilgili olmayan “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” programa katılan plasebo grubu bireylerinin ön test ortalama puanı 16.870 iken, bu değer “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” programına katıldıktan sonra 19.875 olmuştur. Buna göre öfkeyi kontrol etmeye yönelik bir programa katılan deney grubu bireylerinin öfkeyi içte tutma ortalamalarında bir düşüş olurken diğer yandan kontrol ve plasebo grubundaki bireylerin öfkeyi içte tutma eğilimlerinde bir artış gözlemlendiği söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin öfke içerik alt ölçeğinin ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 17’ da yer almaktadır.

Tablo 17. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, Öfke İçerik Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar Arası	Grup (Deney, Kontrol, Plasebo)	93.192	2	46.596	1.852	.181	.144
	Hata	553.528	22	25.160	-	-	
Gruplar İçi	Ölçüm (Öntest-Sontest)	0.722	1	0.722	0.079	.781	.004
	Grup*Ölçüm	137.942	2	68.971	7.557	.003	.407
	Hata	200.778	22	9.126	-	-	-

Tablo 17’ de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, öfke içe puan ortalamalarında bir farklılık olmadığı görülmüştür [$F_{(2, 22)} = 1.85, p > .05$]. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak- öfke içe puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır [$F_{(1, 22)} = 0.079, p > .05$]. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, öfke içe puan ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir [$F_{(2, 22)} = 7.557, p < .05$]. Gruplar arasında ölçümler boyunca öfke içe puan ortalamalarında görülen değişimin % 40.7, deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = 0.407$).

Deney grubu bireylerinin öfkeyi içte tutma puanları düşerken; plasebo ve kontrol grupları bireylerinin öfkeyi içte tutma puanlarının yükselmiş olması deney, kontrol ve plasebo grupları arasında anlamlı bir fark çıkmamasına sebep olmuştur.

4. 5. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Göre Hazırlanmış Öfkeyi Kontrol Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Grupların İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın beşinci denencesi “Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir yükselme olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’nden aldıkları ön-test son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 18’ de verilmiştir.

Tablo 18. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Ön-test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Ön-Test			Son-Test		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney	8	90.8750	21.06071	8	108.2500	8.64787
Kontrol	9	96.3333	21.68525	9	94.5556	15.51702
Plasebo	8	91.1250	25.48634	8	101.0000	12.64911

Tablo 18’ de görüldüğü üzere, çözüm odaklı yaklaşıma göre hazırlanmış öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin iletişim becerileri ön test ortalama puanı 90.875 iken, bu değer öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katıldıktan sonra 108.250 olmuştur. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik herhangi bir programa katılmayan (kontrol grubu) bireylerin iletişim becerileri ön test ortalama puanı 96.333 iken bu değer son test ölçümlerinde 94.555 olmuştur. Ayrıca öfke kontrolü ile ilgili değil de “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması ” ile ilgili bir programa katılan (plasebo grubu) bireylerin iletişim becerileri ön test ortalama puanı 91.125 iken, bu değer

“Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” programına katıldıktan sonra 101.000 olmuştur. Buna göre öfkeyi kontrol etmeye yönelik programa katılan deney grubu bireylerinin iletişim becerileri ortalamalarında gözle görülür bir artış gözlemlendiği söylenebilir.

Araştırmanın beşinci denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’ nin ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı karışık ölçümler için İki Faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 19’ da yer almaktadır.

Tablo 19. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Ön-Test Son-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η^2
Denekler Arası	Grup (Deney, Kontrol, Plasebo)	162.601	2	81.300	0.216	.807	.019
	Hata	8266.319	22	375.742	-	-	
Denekler İçi	Ölçüm (Öntest-Sontest)	898.386	1	898.386	2.942	.100	.118
	Grup*Ölçüm	795.767	2	397.884	1.303	.292	.106
	Hata	6717.153	22	305.325	-	-	

Tablo 19’ da görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, iletişim becerileri puan ortalamalarında bir farklılık olmadığı görülmüştür [$F_{(2, 22)} = 0.216, p > .05$]. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak- iletişim becerileri puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır [$F_{(1, 22)} = 2.942, p > .05$]. Deneysel işlemin

etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, sürekli öfke puan ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir [$F_{(2, 22)}=1.303, p>.05$]. Gruplar arasında ölçümler boyunca sürekli öfke puan ortalamalarında görülen değişimin %10.6, deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2=0.106$).

Deney grubu bireylerinin iletişim becerileri puan ortalamaları yükselirken; plasebo grubu bireylerinde iletişim becerileri puan ortalamalarının yükselmiş olması, kontrol grupları bireylerinin ise iletişim becerileri puan ortalamalarının düşmesi; deney, kontrol ve plasebo grupları arasındaki iletişim becerileri ölçümlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamasına neden olmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı; çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin öfke ifadelerine ve iletişim becerilerine etkisini incelemektir. Bu amaçla; deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan bireylerin öfke kontrol eğitiminden elde ettikleri ön-test ve son-test puanları dikkate alınarak ve yapılan istatistiksel işlemin ardından elde edilen sonuçlara göre araştırmanın denenceleri doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Etkisinin Değerlendirilmesi

Elde edilen bulgulara bakıldığında; çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma; öfke kontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde bir artma olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu araştırmanın birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü denencelerini doğrulamaktadır. Buna göre çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfke içte tutma düzeylerini azaltmada; öfke kontrol düzeyini ise arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

Lochmon (1992) yaptığı araştırmada, öfke ve saldırganlık sorunu olan çocuklara uygulanan, okula dayalı müdahalenin uzun dönemli, koruyucu ve önleyici etkilerini incelemiştir. Çocuklara sosyal problem çözme ve öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Müdahaleden üç yıl sonra, öfkeyle başa çıkma programı uygulanan çocukların, eğitim görmemiş bir grup çocukla kıyaslandığında sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlenmiştir (akt. Danışık, 2005). Bu çalışma çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının deney grubu öğrencilerinin öfke kontrolü düzeyini anlamlı derecede arttırması ile uyumludur.

La Fontaine ve Garner (1996) çözüm odaklı kısa terapinin okul çağındaki öğrenciler ve okul terapistleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Okul danışmanları, az kaynakla çok fazla durumu yönetmek için çözüm odaklı kısa terapiye alınmışlardır. Çalışma 311 ilköğretim ve orta öğretimde görev yapan 57 danışmanın rastgele seçildiği deney ve kontrol gruplarıyla sürdürülmüş, deney grubundaki terapistler, seçtikleri 4-8 öğrenciden oluşan gruplarla 8 hafta çalışmışlardır. Kontrol grubundaki terapistler ise öğrencilerine herhangi bir grup çalışması uygulamamışlardır. Öğrencilere kişilik özelliklerini ortaya çıkaran 75 soruluk Kişilik Özellikleri Anketi ön test ve son test olarak uygulanan çalışmadan; deney grubundaki öğrencilerin akademik olmayan alanlara epeyce saygı duydukları, kendileri hakkında daha fazla olumlu düşünceleri olduğu ve duygularıyla uğraşırken daha uygun yollar buldukları ifade edilmiştir. Benzer şekilde çocuk zihin sağlığı ile ilgili 3 aylık bir çalışmada çözüm odaklı kısa terapi grubunda katılımcıların % 68 iyileşme, gelişme gösterdiği, diğer yandan rutin müdahale grubundaki katılımcıların % 44 iyileşme gösterdiği ve çözüm odaklı kısa terapi grubundaki katılımcıların daha az klinik kaynak kullandıkları belirtilmiştir (Wheeler, 1995; akt. Lethem, 2002).

Gençlerin tutum, davranışlarını geliştirme ve antisosyal düşünmeyi azaltma gibi konuları çözüm odaklı kısa terapi ile çalışan Seagman (1997), çalışmaya 40'ar kişiden oluşan deney ve kontrol grupları dahil etmiştir. Çalışmaya alınan danışanların % 85'inin şiddetli davranış geçmişi, % 90'ının sabıkalı suçları ve % 65'i şiddet

suçundan hapse bulunmaktadır. Danışanlarla çözüm odaklı kısa terapiye başlanmadan önce 3 bireysel destek toplantısı düzenlenmiş, devamında 10 haftalık ve 45-60 dakika süren çözüm odaklı kısa terapi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, deney grubundaki danışanların problem çözmede ve değişiklikleri kabullenme kabiliyetlerinde, güven duygularının gelişiminde, gelecek hakkındaki iyimserlikte, duygudaşlık kurmada kontrol grubundaki danışanlara göre bir hayli gelişme kaydettikleri, antisosyal davranış ve uyuşturucu kullanmada ise belirgin azalma olduğu görülmüştür (Wheeler, 1995; akt. Lethem, 2002).

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının dışa yönelik öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğu sonucu, öfke kontrolü konusunda yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Deffenbacher ve ark., 1994; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Şahin, 2004; Özmen, 2004). Bu çalışmalar, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitiminin deney grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyinin düşmesinde etkili olması ile uyumlu niteliktedir.

Aydın (2005) bastırılan öfkenin daha sonra daha güçlü ve kontrolü daha zor bir şekilde patlayarak ortaya çıkacağını ve bastırma mekanizmasının öfke duygusunun saldırganlık şeklinde ortaya çıkmasını da tetikleyici bir durum olduğunu belirtmiştir. Ayrıca psikosomatik rahatsızlıklar üzerindeki etkisi de yapılan araştırmalarla ortaya konan içe yönelik öfkenin, uygun şekilde ifade edilmesi kişinin kuracağı ilişkileri daha sağlıklı ve nitelikli hale getirecektir. Bu denli önemli olan öfkeyi içte tutma düzeyinin çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programıyla azalması oldukça önemlidir.

Rotwell (2005) yaptığı bir çalışmada SFBT (Çözüm Odaklı Kısa Terapi- Solution- Focused Brief Therapy) ve CBT 'nin (Bilişsel Davranış Terapisi- Cognitive Behaviour Therapy) bir karşılaştırılmasını yapmıştır. Çalışmaya dahil olan tüm hastalar bir senelik periyot boyunca klinik psikologlar tarafından görülmüştür. CBT grubundaki hasta sayısı 119 diğer yandan SFBT grubundaki hasta sayısı ise 41 olarak gerçekleşmiştir. Tüm gruplarda en yaygın problemler, anksiyete ve panik (% 43), depresyon (% 12), öfke (% 11), ilişki problemleri ve yeme bozuklukları olarak

dikkat çekmiştir. Çözüm odaklı kısa terapi ve bilişsel davranışçı terapi gruplarında seanslar uygulanmış ve terapist tarafından seansların sonunda yapılan değerlendirme sonuçlarına göre; iki grup arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmamıştır. Çözüm odaklı kısa terapi ortalaması 2,2 bilişsel davranışçı terapi ortalaması 2,3 olarak çıkmıştır (Rotwell, 2005). Bu araştırma doğrultusunda çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının etkili olması; Aytek (1999), Tekinsav-Sütçü (2006), Akdeniz (2007) ve Gebeş (2009) yurt dışında ise Gerzina ve Drummond (2000), Dykeman (2000), Deffenbacher, Filetti, Lynch, Dahlen, Oetting (2002), Martsch (2005), Taylor, Novaco, Gillmer, Robertson, Thorne (2005) ve Sofronoff, Attwood, Hinton ve Levin (2007) tarafından yapılan öfke kontrolüne yönelik bilişsel davranışçı deneysel çalışmaların etkili sonuçlar verdiği bulgusu ile uyumludur.

Bulut (2008) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında, grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan tüm bu çalışmalar araştırmanın denencelerini destekler niteliktedir.

Kısacası elde edilen bulgular ve istatistiksel analizler çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı üzerinde etkili sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir.

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının deney grubu bireylerinin öfke kontrol düzeyini arttırıp; sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma düzeylerini düşürmede; üyelerin kendi güçlerini keşfetmesinin ve öfkelerini kontrol edebileceğine ilişkin inançlarının güçlenmesinin, psikolojik danışmanın üyeleri her olumlu girişimde desteklemesinin, geleceğe odaklanılmasının, her bireyin sorununu farklı şekilde çözebileceği bilincine erişmesinin ve sorunlarının sonsuz ve çözümsüz olmadığı bilincine varmasının, danışanların değişime istekli olmasının, danışanların amaçlarını tanımlamada ve kendini iyileştirmede uzman olarak kabul edilmesinin, verilen ev ödevleri ile geliştirilen çözüm yolunun pratiğinin günlük yaşamda yapılmasının ayrıca danışman

tarafından çözüm odaklı yaklaşımın önemli tekniklerinden olan iltifat tekniğini bolca kullanıp üyeleri gösterdiği gelişmeler için ödüllendirmesinin ve atacağı sonraki adımlarda cesaretlendirmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

5.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisinin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılan lise öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucu çıkmıştır (Bkz. Tablo 18). Okullarda başlı başına bir iletişim etkinliği olan eğitimin sağlıklı bir biçimde gerçekleşmesi, özellikle öğretim elemanlarıyla öğrenciler arasında ki iletişimin gerçekleşmesini gerektirir (Bolat, 1996). Bahsedilen sağlıklı iletişimin gerçekleşmesinde önemli adımlarından biri öğrencilerin iletişim becerilerini kazanmasıdır. Bu sebeple istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da iletişim becerileri düzeylerine ilişkin puanların gözle görülür derecede artmış olması çalışma açısından oldukça önemlidir.

Deney grubu bireylerinin iletişim becerileri son test puanlarının ön test puanlarına oranla artmış olması; Korkut'un (2004), iletişim becerilerini geliştirmek için iletişim tekniklerinin birçok ögesinin öğrenilebilir ve öğretilebilir olduğu ifadesi ile uyumludur.

Bowles (2001) çözüm odaklı iletişim eğitiminin hemşirelerin problem çözmeye yönelik iletişim becerilerine etkisi konulu araştırmasında, çalışmaya alınan hemşirelerin uygulamalarında, iletişim kurmada zor hastalarla iletişim kurma isteklerinde olumlu değişimler olduğu, problem çözmeye yönelik iletişim becerilerinde, yapıcı konuşmalarında artma olduğu, hemşirelerdeki duygusal baskı ve yetersizlik hissinde azalma olduğu vurgulanmıştır (Bowles, 2001). İfade edilen çalışma deney grubu bireylerinin iletişim becerileri puanlarının artmasıyla ilgilidir.

Çalışmada deney grubu bireylerinin iletişim becerileri puanlarının gözle görülür düzeyde yükselmiş olmasına rağmen; grup puanları arasında anlamlı bir fark çıkmaması çalışmanın yürütüldüğü okulda rehberlik servisinde iletişim çalışmalarına fazlasıyla yer verilmesi ve gruplar arası etkileşimin fazla olması ve plasebo grubunun psikolojik danışmandan etkilenmiş olması ile açıklanabilir.

Elde edilen bulgular ve istatistiksel analizler sonucunda çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının etkili olmasında, programın kapsamlı bir şekilde oluşturulmuş olması, bireylerle ön görüşmelerin yapıp çalışmaya katılımlarında gönüllülüklerinin esas alınması ve çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın bireylerin güçlü yanlarını vurgulaması, sorun üzerine konuşmak yerine çözüm üzerine konuşması, bireyler için en uygun ve en basit müdahale yöntemini seçmesi, danışan- psikolojik danışman arasında sıkı bir ilişkinin yaratılmış olması, bireylerin istisnai durumlarını keşfetmesine olanak sağlaması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrol psiko-eğitim programının etkili olmasında, danışanların her birinin grup ortamında danışman ve diğer tüm grup üyeleri tarafından saygıyla kabul görmesi, kendisine ilişkin olumlu bir bakış açısı kazanması, kendisindeki gücü keşfetmesi, yeni davranışları deneme konusunda cesaret kazanması önemli etkenlerdendir.

Araştırmada, danışanların uygulanan yöntemden haberdar olmaması anlamına gelen tek kör kontrolü sağlanmaya çalışılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo grubu bireylerinin ölçeceği beklentileri karşılayacak ya da tersi bir şekilde doldurmalarına engel olabilecek bir önlemdir. Randomizasyon bu çalışmaların tarafsızlığını sağlayan önemli bir unsurdur ayrıca bilinen ve bilinmeyen karıştırıcı faktörler yönünden birbirine benzer olmasını sağlar (Ergör, 2010; akt. Bulut-Sarısoy, 2011). Bu çalışma bulguların güvenilirliği açısından oldukça önemlidir.

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım okul psikolojik danışmanları için oldukça işlevsel niteliktedir. Çünkü gerek okul yönetimi gerekse veli ve öğretmenlerin psikolojik danışmandan beklentileri kısa sürede pek çok sorunla ilgilenmesi ve yine bu sorunların kısa sürede olumlu şekilde neticelendirilmesi şeklindedir. Ancak

mevcut durumlar göz önüne alındığında bunun pek olası olmadığı görülmektedir. Uzun süreli psikolojik danışma modelleri ve sorun odaklı yaklaşımlar daha az sayıda öğrenciyle ilgilenilmesine ve beklenen çözümlere daha geç ulaşılmasına neden olmaktadır. Oysa çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma modelini uygulayan psikolojik danışmanlar ise kısa sürede pek kişiye ulaşabilmekte ve ilk oturumdan itibaren olumlu değişikliklere tanık olmaktadır. Bu durum psikolojik danışmanlara mesleki doyum sağlarken diğer taraftan danışanların kendi güçlerini keşfetmesini ve kullanmasını sağladığı, başarıma duygusunu hissettirmesi açısından hem psikolojik danışman hem danışan için oldukça tatmin edici psikolojik danışma süreci yaratmaktadır.

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın basit bir dil kullanması, uygulamasının somut ve basit olması hem psikolojik danışmanlar hem de danışanlar için oldukça önemli bir kolaylıktır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfkesine, öfke ifadelerine ve iletişim becerilerine etkisini ortaya koymaktır. Bu amaçla deney, kontrol ve plasebo grubu olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Deney grubuna her oturumu 45 dakika süren 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrol psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise her oturumu 45 dakika süren “Üniversiteye Giriş Sınavı ve Meslekleri Tanıtım Çalışması” yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Öntest, sontest ölçümlerinden elde edilen puanlara uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma göre düzenlenmiş öfke kontrol psiko-eğitim uygulamasının öfke kontrolü üzerinde etkili sonuçlar verdiği söylenebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar araştırmanın denenceleri doğrultusunda aşağıda verilmiştir.

1. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke puanlarında anlamlı bir azalma olmuştur.
2. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde bir yükselme olmuştur.
3. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi dışı vurma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olmuştur.

4. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfkeyi içte tutma puanlarında anlamlı düzeyde azalma olmuştur.
5. Öfkeyi kontrol etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir yükselme olmamıştır. Deney grubu bireyleri iletişim puanları son test ölçümlerinde yükseltmiştir ancak bu yükselme istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

6. 2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırmanın bulguları ve bulgulara dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Çözüm odaklı yaklaşımın öfke kontrolünde etkili olduğu ve iletişim becerileri düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Ancak bu çalışma lise öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda daha farklı gruplarla ve konularla çalışılması çözüm odaklı yaklaşımın farklı yaş grupları ve farklı problemlerdeki etkisini ortaya koymada faydalı olabilir. Programın güçlülüğünün sınanması aynı desendeki çalışmanın daha geniş bir örnekleme ve farklı gruplarda benzer sonuçlar almasıyla mümkündür.
2. Toplumda ve toplumun önemli bir parçası olan okullarda yaşanan öfke ile ilgili sorunların kısa sürede ve etkili bir şekilde çözülmesine katkı sağlayabilir.
3. Çözüm odaklı yaklaşıma göre hazırlanmış öfke kontrol eğitim programının etkili sonuç vermesi, çalışmanın ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimde de uygulanabileceğini göstermektedir.
4. Lise öğrencilerine verilen çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş öfke kontrol eğitimi ebeveynlere yönelik olarak da yapılabilir.
5. Bu çalışmada ön test, son test çalışmaları, deney, kontrol ve plasebo grupları kullanılarak güçlü bir deneysel desen oluşturulmaya çalışılmıştır. Ancak izleme testi uygulanmamıştır. Çözüm odaklı yaklaşıma göre hazırlanıp uygulanan öfke kontrol psiko-eğitim programının etkisinin sürekliliğini incelemek için izleme testi uygulaması yapılmalıdır.

6. Çözüm odaklı yaklaşımın kısa sürede etkili sonuçlar yaratması ve ülkemizde çözüm odaklı yaklaşımla ilgili yapılan grupla psikolojik danışmanlık çalışmasının sınırlı olması ayrıca çözüm odaklı yaklaşıma göre uygulanan öfke kontrol psiko-eğitim çalışmasının bulunmaması bu yaklaşımın yaygınlaşması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.
7. Kısa sürede pek çok kişiye danışmanlık hizmeti veren okul psikolojik danışmanları için uygun bir yaklaşım olan çözüm odaklı yaklaşımla ilgili okul danışmanlarının bilgi ve becerilerini geliştirmeleri ve okullarda uygulamalarını sağlamak için hizmet içi kurslar düzenlenmelidir.
8. Üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde çözüm odaklı yaklaşım ve uygulamaları ile ilgili derslerin verilmesine önem verilmelidir.
9. Çözüm odaklı yaklaşım hem zaman hem maliyet açısından oldukça ekonomik bir danışmanlık yaklaşımını önermektedir.
10. Çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımına göre hazırlanmış öfke kontrol programı ile yurt içinde yapılan ilk çalışma olması ve yurt dışında ise sınırlı çalışmanın yapılmış olması, bundan sonraki çalışmalara ışık tutacaktır. Ancak genellemeler yapılırken sınırlı sayıda çalışmanın yapılmış olduğu dikkate alınmalıdır.
12. Çözüm odaklı yaklaşıma göre hazırlanmış öfke kontrolünün daha geniş öğrenci kitlesine öğretilmesi amacıyla, öğretmen ve yöneticilere yönelik bir eğitim programı hazırlanıp, danışman-öğrenci-öğretmen-yönetici etkileşimli bir program sürecinin oluşturulması ile öğrencilerin öfke kontrolünü daha kalıcı ve işlevsel öğrenebilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adams, G. R. (1973). Classroom aggression: Determinants, controlling mechanisms and guidelines for the implementation of a behavior modification program. *Psychology in the Schools*, 10 (2), 155–168.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alberti, R. ve Emmons, M. (1990). *Your perfect right*. Usa: Impact Publishers Inc.

Atamer, A. ve Oral, G. (2004). Psikolojik kuramlar ve agresyon üzerine bir derleme. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 1 (1), 43-58.

Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretimdeki öğrencilerin öfkeli ve saldırgan davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Balkaya F. ve Hisli Ş. N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 14 (3), 192-202.

Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baltaş, A. (2007). Yakıcı Kızgınlıktan Yapıcı Kızgınlığa. <Web: [Http://www.Baltas-Baltas.Com/Web/Makaleler/Dz_3.Htm](http://www.Baltas-Baltas.Com/Web/Makaleler/Dz_3.Htm)> (2007 Şubat 25).

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baş, T. (2005). *Anket*. Ankara: Seçkin Yayınevi

Batıgün A.D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2), 49-61.

Bhave, S.Y & Saini, S. (2009). *Anger management*. <http://www.scribd.com/doc/45760856/4/MEASUREMENTS-OF-ANGER-EXPRESSION> (2009).

Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: Norton and Company.

Berg, I. K. & Szabo, P. (2005). *Brief coaching for lasting solutions*. New York: W. W. Norton & Company.

Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bolat, S. (1996). Eğitim örgütlerinde iletişim: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Uygulaması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 75-80.

Bostancı, N., Çoban Ş., Tekin Z., Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18.

Bridewell, W. B. & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger- in, anger- out and control. *Journal Personality and Individual Differences*, 22 (4), 587-590.

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut-Sarıcı, S. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımlarında grupta çözüm odaklı kısa terapinin etkileri*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Burwell, R. & Chen, C. P. (2006). Applying the principles and techniques of solution- focused therapy to career counseling. *Counseling Psychology Quarterly*, 19 (2), 189–203.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamalar 1 ve yorum* (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (3. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık

Campell, M.P. (2004). *The efficacy of anger management program for middle school students with emotional handicaps*. University Of Walden..

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2 (8), 153-167.

Ceyhan, A. A. (1993). *Anababaların empatik egilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Coe, D. M.; Zimpfer, D. G. (1996). Infusing solution- oriented theory and techniques into groupwork. *Journal For Specialist In Groupwork*,. 21 (1), 49- 58.

Corey, M. S. (1991). *The art and science of counseling psychotherapy*. Columbus, Ohio: Macmillan Publishing Company.

Corey, D. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2005).

Cullen, M., Freeman-Longo, R. E. (1995). *Men & Anger: Understanding and managing your anger for a much beter life*. Brandon, VT: Safer Society Press.

Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Danish, S. J., D’Augelli, A. R., & Hauer, A. L. (1980). *Helping skills: A basic training program* (2nd Edition). New York, NY: Human Sciences Press.

Deffenbacher, J. L., Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive relaxation treatments of general anger. *Journal Of Counseling Psychology*, 39 (2), 158–167.

Deffenbacher, J. L., G. A. Thwaites, T.L. Wallace ve E. R Oetting. (1994).Social skills and cognitive –relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 386-389.

Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal Of Counseling Psychology*, 43 (2), 149-157.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptudization and treatment of anger. *Journal Of Clinacal Psychology*, 295-309.

Deffenbacher, J. L., Filetti, L. B., Lynch, R. S., Dahlen, E. R., Oetting, E. R. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. *Behavioral Research and Therapy*, 40 (8), 895–910.

De Jong, P.D. & Berg, I.K., (1998). *Interviewing for solutions*. Brooks/ Cole Publishing Company: Washington.

Digiuseppe, R. (1999). *End piece: Reflections on the treatment of anger*. Psychotherapy In Practice, 365-379.

Doğan, S., (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 28-36

Doğan, S., (2000). Okul psikolojik danışmanları için yeni ve pratik bir yaklaşım: çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 25 (116), 59-64.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6 (21), 155–190.

Dölek, N., Kurter, F. (2005). Çözüm odaklı kısa danışmanlık yaklaşımı. *Seminer Notları* (akt. Köktuna, 2007). Bahçeşehir Üniversitesi Kariyer Merkezi, İstanbul.

Duran, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 267-280.

Durrant, M. (1995). *Creative Strategies For School Problems: Solutions For Psychologists And Teachers*. New York: W.W. Norton& Company.

Dykeman, B. (2000). Cognitive-Behavioral Treatment of Expressed Anger in Adolescents with Conduct Disorders. *Education*, 121 (2), 298–301.

Dzelme, Kristina and Jones, Rene A., (2001). Male cross- dressers in therapy: A solution- focused perspective for marriage and family therapists. *The American Journal Of Family Therapy*, 29, 293-305.

Dwivedi, K. ve Gupta, A. (2000). Keeping cool: Anger management through group work. *Support For Learning*, 15 (2), 76-81.

Eisenberg, Sheldon, Daniel. J, Delaney. (1998). *Psikolojik danışma süreci* (N. Ören, M. Takkaç, Çev.). İstanbul: Meb Yayınları.

Ellis, A. (1977). *How to live with and without anger?* New York: Readers Digest Press.

Erdem, G., Eke C. Y., Ögel K., Taner S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaşlık özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7 (3), 111-116.

Erdoğan ve Yazıcıoğlu (2007). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Erkek, N., Özgür, G., Babacan, Gümüş A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (2), 9-18.

Eşiyok, B., Yasak, Y. ve Korkusuz, İ., (2007). Trafikte öfke ifadesi: Sürücü öfke ifadesi envanterinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 231-243.

Feldman, R. (1998). *Social Psychology*. London: Prentice Hall.

Freedman, J. L., Sears, D. O ve Carlsmith, J. M., (1998). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Yayınevi.

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2005). *Educational research: Competencies for analysis and Application* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Gebeş, H. (2011). *Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Genç, H. (2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

George, E., Iveson, C., Ratner, H.(2003). Solution focused brief therapy, *Course Notes* (akt. Köktuna, 2007). Brief Therapy Practice, London.

Gerzina, M. & Drummond, P. (2000). A multi- modal cognitive- behavioral approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 73, 181-194.

Gingerich, W. J. & Eisengart, S. (2000). Solution focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39, 477-498.

Goleman, D. (2010). Duygusal zeka (Çev: Seçkin-Yüksel, B.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güner, O. (2010). *Çözüm bende saklı. Çözüm odaklı terapi yönetimi*. Ankara: Elif Yayınevi.

Gürbüz, D., Eğinli, A. (2008). *Kişilerarası iletişim. Bilgiler, etkiler, engeller*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Herdem, T. E. (2009). *Mağaza çalışanları için hazırlanan öfke kontrolü programının etkililiği*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hermann, D.S. & Mcwhirter, J.J. (2003). anger and aggression management in young adolescents: An experimental validation of the scare program. *Education and Treatment Of Children*. 26 (3), 273-302

Hollenhorst, P.S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections ? *Federal Probation*, 62 (2), 52-64.

Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances In Psychiatric Treatment*, 8: pp 149–157.

İşlek, M. (2006). *Çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Johnson, D. W. (1997). Reaching out (Interpersonal effectiveness and selfactualization). *Allyn and Bacon needham Height*, pp. 225-287.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikleri* (10.Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Karip, E. (2003). *Çatışma yönetimi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık

Kassinove, H., & Sukhodolsky, D.G. (1995). *Anger disorders: Basic science and practice issues*. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18 (3), 173-205.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kirk, R., E. (1968). *Experimental design procedures fort he behavioral sciences*. Belmont: Brooks/ Cole

Korkut, F. (1996b). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7).

Korkut, F. (1997). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini degerlendirmeleri. *IV Ulusal Egitim Bilimleri Kongresi bildirileri 4*. (ss.208-218). 10-12 Eylül 1997, Anadolu Üniversitesi. Eskisehir.

Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.

Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet* (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

La Fountain, R.M., and, Garner, N.E., (1996). Solution focused counseling groups: A key for school counselors. *school counselor*, 43,4.

Landridge, D. (2006). A way forward for brief existential therapy. *Existential Analysis*, 17(2), pp. 359-370.

Lee, D. ve Gavine, D. (2003). Goal-setting and self-assesment in year 7 students. *Educational Research*, 45 (1), 49-59.

Lerner, H. (2010). *Öfke dansı* (Çev. S. Gül). İstanbul: Varlık Yayınları. (Orijinal basım çalışması tarihi 1985.)

Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child And Adolescent Mental Health*, 7 (4), 189-192.

Lochman, J. E. (1992). "Cognitive- behavioral intervention with aggressive boys: three year follow up and preventive effects". *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 60 (3), 426-432.

Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy And Research* 10 (2), 245-256.

Martsch, M. D. (2005). A comparison of two group interventions for adolescent aggression: high process versus low process. *Research on Social Work Practice*, 15 (1), 8–18.

Mcwhirter, B.T. (1999). Effects of anger management and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents. *Current Psychology*, 18 (2), 223-235.

Metcalf, Linda, (1995), *Counseling Toward Solution*, The Center for Applied Research in Education, New York.

Modrcin, McCarthy M. A, Pullen, L., Flannery Barnes A., Alpert, J., (1998). Childhood anger: So common, yet so misunderstood. *JCAPN*, 11 (2), 69-77.

Murphy, John .J., (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. American Counseling Association.

Navaro, L. (2010). *Bir Cadı Masalı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Nelson, T. S. (2005). *Education and training in solution focused brief therapy*. Newyork: The Haworth Press.

Newsome, W. Sean, (2005). The impact of solution-focused brief therapy with at-risk junior high school students. *National Association Of Social Workers*, 27 (2), 83-90

Nickel, M., Luley, J., Krawczyk, J., Nickel, C., Widerman, C., Lahman, C., Muelbacher, M., Forthuber, P., Kettler, C., Leiberich, P., Tritt, K., Mitterlehner, F., Kaplan, P., Gill, F. P., Rother, W., Loew, T. (2006). Bullying girls – changes after brief strategic family therapy: a randomized, prospective, controlled trial with one-year follow-up. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 47–55.

Nickel, M. K., Muehlbacher, M., Kaplan, P., Krawczyk, J., Buschmann, W., Kettler, C., Rother, N., Egger, C., Rother, W. K., Loew, T. K. ve Nickel, C. (2006). Influence of family therapy on bullying behaviour, cortisol secretion, anger, and quality of life in bullying male adolescents: A randomized, prospective, controlled study. *Canadian Journal Of Counseling*, 51 (6), 355–62

Nugent, W. R., Champling, D., & Wiinimaki, L. (2007). The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior. *Research On Social Work Practice*, 7 (4), 446–462.

O'connell Bill, (2001). *Solution-focused stress counseling*. Cromwell Press, First Published.

O'Hanlon, B. (2000). *Do one thing different*, New York: Harper Collins Publishers.

Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structures of emotions*. New York: Cambridge University Press.

Özer, Z. (1997). Duygu dünyasının bam teli öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 354, 80-84

Özer, K. (1993). *İletişimsizlik becerisi*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26–35.

Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özmen, A. (2006). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerine etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (2), 175-185.

Parman, T. (1998). Bir yaş süreci olarak ergenlik ve patolojik yaş yüklü aile dinamiği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5 (1), 40.

Rotwell, N. (2005). How brief is solution focused brief therapy? A comparative study. *Clinical Psychology And Psychotherapy*, 12, 402-405.

Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Savaşır, I., Şahin, N. (1997). *Bilişsel- davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, I. Basım.

Scherger J.M. (1979). *Understanding, and controlling anger. Helping clients with special concerns*. London: Houghton Mifflin Company, 79-102.

Seligman, L. (2003). Systems, strategies and skills of counseling and psychotherapy. *Teaching of Psychology*, 29, 223–226.

Seward, J. P., ve Seward, G. H. (1980). *Sex differences: Mental and temperamental*. Lexington: Lexington Books.

Sharry, J. (2001). *Solution- focused groupwork*. London: Sage Publications

Sharry, J., Darmody, M. ve Madden, B., (2002). A solution-focused approach to working with clients who are suicidal. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 30 (4), 383-399.

Siyez, D. M. (2009). *Ergenlerde problem davranışlar okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Sklare, B. G., (1997). Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma (Çev. D. M. Siyez, 2010). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton, S., Levin, I. (2007). A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with Asperger Syndrome. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 37 (7), 1203–1214.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

Spielberger, C. D., G. Jacobs, S. Russell ve R.S. Crane.(1983). Assesment of anger: The state- trait anger scale. *advances in personality assetment*. Hillsdale, 159-160.

Spielberger, C. (1988). *State-Trait anger expression inventory, research edition. professional manual*. Florida: Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D. (1991). *Anger and anxiety in essential hypertension, stress and emotion: Anxiety, anger and curiosity*, 265-279.

Starner T. M, Peters R.M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal Of School Nursing*, 20 (6), 335-342.

Strayer, J. & Roberts, W. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year olds. *Social Development*, 13, 1-13.

Stern, S. B. (1999). Anger management in parent and adolescent conflict. *The American Journal Of Family Therapy*, 27 (2), 181-193.

Suchodolosky, D.G., Solomon, R.M., & Pere, J. (2000). Cognitive behavioral anger control intervention for elementary school children: A treatment outcome study. *Journal Of Child And Adolescent Group Therapy*, 10 (3), 159-172.

Sung, K. M; Puskar, K. R; Sereika, S. (2006). Psikososyal faktörler ve gençlerin baş etme stratejileri bir kırsal Pennsylvania Yüksek Okulu. *Halk Sağlığı Hemşireliği*, 23 (6), 523-529.

Sütçü, S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Şahin, F.Y. (1998). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 22 (11), 2-19.

Şahin, H. (2004). *Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2005). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13 (1), 11-21.

Tangney, J. P., Barlow, D. H., Wagner, D. E., Marschall, D. E., Borenstein, J. K., Sanftner, J. Mohr, T. & Gramzow, R. (1996). "Assessing individual differences in constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (4), 797-809.

Tarhan, N.(2008, Ocak). *Üzüntü Duygusu*. <<http://www.besincimevsimdergisi.com>> (2008, Nisan 24).

Tavris, C. (1982). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon ve Schuster Press.

Tavris, C. & Wade, C. (1993). *Psychology* (third edition), New York. USA: Herper College Publishers.

Taylor, J. L., Novaco, R. W., Gillmer, B. T., Robertson, A., Thorne, I. (2005), Individual cognitive-behavioural anger treatment for people with mild-borderline intellectual disabilities and histories of aggression: A controlled trial, *British Journal of Clinical Psychology*, 44 (3), 367.

Tekinsav-Sütcü, G. S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Twenge, J., M. (2009). *Generation me*. (E. Öztürk, Çev.). Kalnüs Yayınları.

Underwood, J. C. (1995). How to manage anger and handle conflict. *Women in Business*, 47, 42-46.

Wade, A. (1997). Small acts of living: Everyday resistance to violence and other form of oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19 (1), 23-39.

Walter, J. L., Peller, J. E. (1996). Rethinking our assumptions: Assuming anew in a postmodern world. In *handbook of solution-focused brief therapy*. Edited by Miller SD, Hubble MA, Duncan BL. San Francisco: Jossey-Bass, 9-26.

Yalom, I. (1992). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M., Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi

Yavuzer, H. (1982). *Çocuk ve suç. Ergenlik* (1.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yorburg, B. (1974). *Sexual identity*. New York: John Wiley and Sons

EKLER**EK-1****Kişisel Bilgi Formu**

Lütfen aşağıda sizden istenen bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1. Adınız soyadınız: No:

2. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

3. Sınıfınız:

4. Kiminle yaşıyorsunuz?

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. Annem ve babamla birlikte | () |
| 2. Annemle | () |
| 3. Babamla | () |
| 4. Akrabamla | () |
| 5. Diğer | () |

5. Annenizin eğitim durumuna uygun yeri işaretleyiniz.

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Okuryazar değil | () |
| 2. Okuryazar | () |
| 3. İlkokul | () |

4. Ortaokul ()
5. Lise ()
6. Üniversite ()
7. Lisans üstü ()

6. Babanızın eğitim durumuna uygun yeri işaretleyiniz.

1. Okuryazar değil ()
2. Okuryazar ()
3. İlkokul ()
4. Ortaokul ()
5. Lise ()
6. Üniversite ()
7. Lisansüstü ()

7. Anneniz çalışıyor mu? Evet () Hayır () cevabınız evet ise ne iş yapıyor?

8. Babanız çalışıyor mu? Evet () Hayır () cevabınız evet ise ne iş yapıyor?

9. Kardeş sayısı (sizinle birlikte):

10. Kaçınıcı çocuksunuz?

EK-2

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

1. Bölüm: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da *genel* olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, *genel* olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç Tümüyle

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

II. Bölüm:

Yönerge: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç Tümüyle

11. Öfkemi kontrol ederim.....(1) (2) (3) (4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.....(1) (2) (3) (4)
13. Öfkemi içime atarım.....(1) (2) (3) (4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.....(1) (2) (3) (4)
15. Somurtur ya da surat asarım.....(1) (2) (3) (4)
16. İnsanlardan uzak dururum.....(1) (2) (3) (4)
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.....(1) (2) (3) (4)
18. Soğukkanlılığımı korurum.....(1) (2) (3) (4)
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım..... (1) (2) (3) (4)
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.....(1) (2) (3) (4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.....(1) (2) (3) (4)

22. Başkalarıyla tartışırım.....(1) (2) (3) (4)
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.....(1) (2) (3) (4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.....(1) (2) (3) (4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.....(1) (2) (3) (4)
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.....(1) (2) (3) (4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.....(1) (2) (3) (4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.....(1) (2) (3) (4)
29. Kötü şeyler söylerim.....(1) (2) (3) (4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.....(1) (2) (3) (4)
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.....(1) (2) (3) (4)
32. Sinirlerime hakim olamam.....(1) (2) (3) (4)
33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.....(1) (2) (3) (4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.....(1) (2) (3) (4)

EK-3

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Yönerge: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri **genelde** gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi **5- her zaman, 4- sıklıkla, 3- bazen, 2- nadiren, 1- hiçbir zaman** olmak üzere derecelendirdikten sonra cevap kağıdında ki uygun yere (x) koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmeye yarayacaktır. Teşekkürler.

Doç. Dr. Fidan Korkut

1- Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.	(1) (2) (3) (4) (5)
2- Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
3- Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
4- Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5- İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5)
6- Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.	(1) (2) (3) (4) (5)
7-İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8- İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
9- İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
10- Olaylara değişik açılardan bakabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
11- Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
12-İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.	(1) (2) (3) (4) (5)
13- Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14- Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
15- Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
16- İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
17- Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	(1) (2) (3) (4) (5)

18- Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.	(1) (2) (3) (4) (5)
19- Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
20- İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.	(1) (2) (3) (4) (5)
21- Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
22- Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım	(1) (2) (3) (4) (5)
23- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
24- Bir yakınımınla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
25- Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.	(1) (2) (3) (4) (5)

EK-4

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı

1. Oturum

Amaç:

1. Grup üyelerinin tanışıp, kaynaşmasını sağlama.
2. Grup kurallarının oluşturulması.
3. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım ile ilgili temel ilkeler hakkında bilgi sahibi olma
4. Grup süreci içerisinde bireysel amaçlarının oluşturulmasını sağlama.

Materyal: Kağıt, kalem

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Üyelerin birbirlerini görebileceği şekilde oturmaları sağlanır. Grubun ilk üyesi ismini ve kendisine ilişkin olumlu bir özelliğini söyler, kendisinden sonra gelen üye önce ilk üyenin ismini ve olumlu özelliğini söyler sonra kendi ismini ve olumlu özelliğini söyler. Bu şekilde devam ederek son üye ilk üyenin adını ve olumlu özelliğini söyleyene kadar sürer.
2. Lider, grup kuralları ile ilgili üyelere aşağıdaki şekilde bilgi verir.
 - o Burada konuşulan ve yapılan her şey çok özeldir ve burada yaşanan her şey burada kalır.
 - o Gruptaki her birey ben dilini kullanmaya özen göstermelidir.
 - o Her üyenin konuşmak için zamanı olacaktır. Konuşması için hiç kimse zorlanmaz.
 - o Gruptan birisi konuşurken, diğer üyeler onu dinleyecektir. Herkes, konuşan kişinin duygusuna, düşüncesine katılmasa da saygıyla dinlemelidir.
 - o Herkes kendisine verilen ödevi özenle yapmalıdır.
 - o Kendisini ifade etmeye ve değişmeye istekli olmalıdır.

- o Herkes gerçekçi olmaya ve kendisini tanımaya ve kendisindeki gücü keşfetmeye istekli olmalıdır.
- o Herkes belirtilen gün ve saatte belirtilen yerde olma konusunda titiz davranmalıdır.

Üyelere bu kurallar okunduktan sonra kendilerinin de eklemek istedikleri kurallar olup olmadığı sorulur. Eklemek istedikleri kurallar varsa eklenir. Bu kurallara neden gerek duyulduğu üyelere açıklanır ve bu kurallara uymak konusunda ortak bir anlayış geliştirilir. Kuralların yazılı olduğu karton tüm üyelerin göreceği şekilde asılır.

3. Lider, üyelere çözüm odaklı yaklaşımın temel ilkeleri ile ilgili şu şekilde kısa bir bilgi verir.

- Problemlerin nedenini araştırmak yerine çözümlere odaklanılacaktır.
- Herkes için geçerli olan tek bir yaklaşım yoktur, her bireyin çözüm yolu farklıdır.
- Her sorun için pek çok olası çözüm yolu vardır.
- Çözüm odaklı model oldukça basit ve somuttur.
- Sahip olunan sorun ile çözüm her zaman birbiriyle ilişkili olmak zorunda değildir.
- Geçmişten ziyade şu an ve gelecek üzerinde durulur.
- Lider ve üyeler işbirliği içerisinde çalışmalıdır.
- Üyelerin sınırlılıklarından ve eksikliklerinden ziyade kaynakları ve güçlü yanları vurgulanır.
- Danışmada en uygun ve ulaşılabilir müdahale yöntemi seçilir.
- Üyeler kendi olayları ve potansiyel çözümleri açısından kendisinin uzmanıdır.
- Küçük değişimler büyük değişimlere yol açar ve değişim kaçınılmaz ve sürekli.
- Amaçlar pozitif cümlelerle ele alınır.

4. **"Değişmeye Başladım Bile"** etkinliği uygulanır. Lider, üyelerin bu eğitime katılmayı istemekle öfke ile ilgili problemlerini çözmek için bir şeyler yaptığını ve bunun önemli bir adım olduğunu göstermek amacıyla, üyelere bu eğitime katılacaklarını öğrendikleri andan bu güne kadar hayatlarında öfke ile ilgili herhangi olumlu bir değişikliğin olup olmadığını sorar ve bunu grupla paylaşmalarını ister.

Grup üyelerinin amaçlarını oluşturmalarını sağlamak için “**Umudum**” etkinliği uygulanır. Grup lideri, üyelerin 10 saatlik bu eğitimden beklentilerini, amaçlarını öğrenmek üzere gruba şu soruları yöneltir:

- Beraber çalışmamıza dair en büyük umutlarınız nelerdir?
- Öfke ile ilgili hayatınızda değiştirmek istediğiniz bir şey var mı ve nedir?
- Eğer bu program başarılı olursa nelerin değişeceğini düşünüyorsunuz?
- Hayatınızda öfke kontrol eğitim programına katılmanıza gelecek ne gibi değişiklikler olmasını bekliyorsunuz?

Her bir üyeden cevap alınır ve cevaplar oluşturulan” Umudum Köşesi” ne asılır. Oluşturulan amaçların;

- ✓ Danışanın kendi ifadesiyle olumlu bir anlam içermesine
- ✓ Bir süreç ya da eyleme yönelik olmasına
- ✓ Burada ve şimdi şeklinde yapılandırılmasına
- ✓ Ulaşılabilir, somut ve özel olmasına
- ✓ Danışan tarafından kontrol edilebilir olmasına dikkat edilir.

Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır. Duygu ve düşüncelerini içtenlikle paylaşan üyelere teşekkür edilir ve tüm üyeler bu konuda cesaretlendirilerek oturuma son verilir.

Ödev 1) Bugün buradan ayrıldıktan sonra, gelecek hafta boyunca öfke ile ilgili devam ettirmek istedikleri eylemlere ilişkin gözlemlerde bulunmaları istenilir.

2. Oturum:

Amaç:

1. Öfke duygusunu tanıma.
2. Öfkesini kontrol edebildiği durumlara ilişkin farkındalık kazanma.

Materyal: Öfkeli Yüzler (Ek- 4. 1. a), Öfke Nasıl Bir Duygu (Ek- 4. 1. b), Öfkemin Günlüğü Formu (Ek- 4. 1. c), kağıt, kalem, tahta.

Süre: 45 dakika

Süreç:

Oturuma bir önceki oturumda verilen ödevle ilgili paylaşımların dinlenmesiyle başlanır. Grup üyelerinin, birinci oturumdan şimdiye kadar öfke duygusuyla ilgili yaşantılarını paylaşımları istenilir.

1. Lider, öfkeli insanların olduğu resim ve fotoğrafları tahtaya tüm üyelerin göreceği şekilde asar ve üyelere şu soruları sorar:

Bu insanlar nasıl görünüyor?

Ne düşünüyor olabilirler?

Sizce öfke nasıl bir duygu?

Tüm bu sorulara yanıt alındıktan sonra, öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir şeklinde öfkenin ne olduğu tanımlanır.

Lider tarafından hazırlanan ve tüm üyelere dağıtılan sizce öfke nasıl bir duygudur sorusunun yer aldığı kağıtlar dağıtılır.

Üyelerin çözmek istedikleri sorunlarını değerlendirmeleri, sorunun neresinde olduklarını görmeleri ve sorunlarını çözdükçe kendilerindeki gelişmeyi fark etmelerine yardımcı olmak amacıyla **dereceleme sorusu** “Öfkemin Notu” etkinliği adı altında uygulanır. Lider, üyelere öfkenizi kontrol edebilme durumunuza 0 ile 10 arasında bir puan vermenizi istiyorum der. 0 davranışlarınızı kontrol edemediğiniz, istemediğiniz davranışları yaptığınız durumları, 10 ise istediğiniz, size veya bir başka kişiye, şeye zarar verecek şekilde davranmadığınız durumları ifade ediyor. Kendinize bir puan verdiğinizde bu kaç olur? şeklinde etkinliği anlatır. Her üyenin verdiği notu grupla paylaşması sağlanır.

Lider, üyelere görüşmelerimiz süresince yeri geldiğinde kendinize puan vermenizi istemeye devam edeceğim; bu süreçte öfkenize verdiğiniz puanlarda ne gibi değişiklikler olacak, puanlarınız nereye gelecek? der.

2. “İstisnai Durumlar” etkinliği uygulanır. Öncelikle etkinlikle ilgili bilgi verilir. Sonrasında, öfkelendiğiniz ama her zaman yaptığınızdan farklı davranıp öfkenizi kontrol ettiğiniz, yapıcı bir şekilde davrandığınız bir anınızı düşünmenizi istiyorum denir ve “O zaman ne yapıyordun ve bunu nasıl yaptın, bunu tekrarlamak ya da daha sık yapmak için ne gerekir” gibi sorular sorulur.

“Öfkemin Günlüğü” adlı etkinliği gerçekleştirmek için üyelere; bundan sonraki her oturuma sizleri öfkelendiren olayları ve bunların üstesinden nasıl geldiğinizi yazıp getirmenizi istiyorum diyerek ödevlendirilir ve hazırladığı formu doldurulmak üzere dağıtır.

Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır. Bir sonraki oturumun günü ve saati belirlendikten sonra oturuma son verilir.

Ek- 4. 1. a

Öfkeli Yüzler



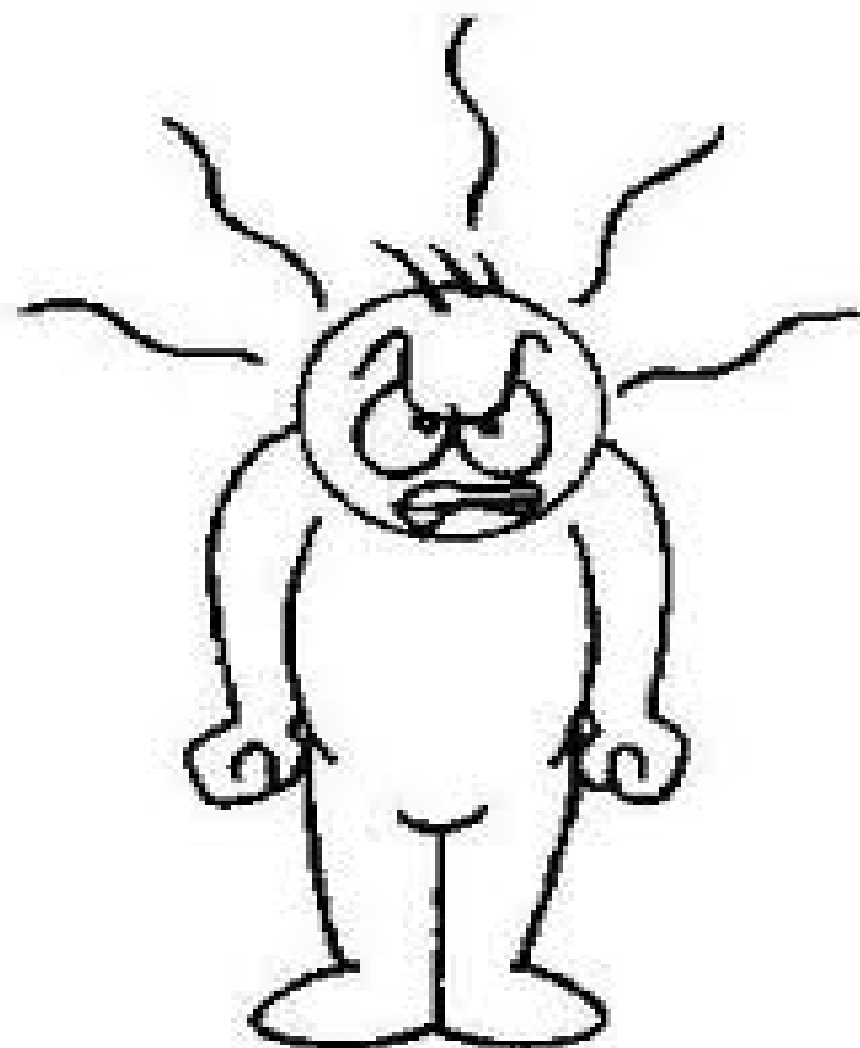
























Ek- 4. 1. b**Öfke Nasıl Bir Duygu Formu**

Soru. Sizce öfke nasıl bir duygudur?

- A. Normal
- B. Vazgeçilemeyen
- C. Herkes tarafından hissedilen
- D. Güçlü ama kontrol edilmesi öğrenilebilen
- E. Saldırganlıkla aynı şey olmayan
- F. Hepsi

Ek- 4. 1. c**Öfkemin Günlüğü Formu**

Öfkenizin günlüğünü aşağıdaki sorulara cevaplar vererek yazınız.

- 1) Öfkelendiğiniz tarihi ayrıntılı olarak (günü, saati) yazınız.
- 2) Sizi öfkelendiren olayı yazınız.
- 3) Kime öfkelendiğinizi yazınız.
- 4) Bu anlattığınız olay karşısında ne yaptığınızı ayrıntılı olarak yazınız
- 5) Öfkenizi kontrol edip etmediğinizi yazınız?
- 6) Öfkenizi kontrol etmek için neler denediniz?
- 7) Aynı olayı ya da benzer bir olayı tekrar yaşarsanız bu kez nasıl bir tepki verirsiniz?

3. Oturum

Amaç:

1. Öfke duygusunun belirtilerini fark etme.
2. Öfke anında, öncesinde ve sonrasında düşünce, duygu ve davranışlara dikkat etme.

Materyal: Öfke Belirtileri Formu (Ek- 4.2.a), kağıt, kalem.

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. İkinci oturumdan şimdiye kadar öfke duygusu ile ilgili yaşantıların paylaşılmasıyla oturuma başlanır.

“Öfkemin Günlüğü” etkinliği kapsamında yazılanların paylaşılması için süre verilir ve paylaşımlar dinlenir. Paylaşımında bulunan üyelerin öfke anında kendilerinde ne gibi değişiklikler fark ettikleri sorulur. Öfkenin belirtilerinin karışık bir şekilde yer aldığı liste (Ek- 4.2.a) öğrencilere dağıtılarak, bu belirtilerden hangisinin fizyolojik, davranışsal ve bilişsel grupta yer alması gerektiğini yazmaları istenir. Bu işlemin yapılabilmesi için gerekli süre tanındıktan sonra grupta hep birlikte yapılır.

2. ” **Kabus Soru**” etkinliği yapılır. Danışanın çözüm üretmesinde yardımcı olmak ve amaçlarını netleştirmek için kullanılmaktadır; ayrıca danışanın durumuna daha iyimser bir şekilde yaklaşmasını sağlamaktadır. Kâbus soru, şu şekilde sorulur: “Bu gece uyurken, gecenin bir vaktinde bir kâbus (karabasan) gördüğünü düşün. Kâbusta seni buraya getiren tüm sorular, aniden daha da kötü bir hal alır. Bu bir kâbus olmalı. Fakat, kâbus gerçekleşiyor. Yarın sabah kâbusa ilişkin neler dikkatini çekti, kendini nasıl hissederdin? ”. Tüm üyelerin paylaşımları tek tek dinlenir. Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.

Ek-4. 2. a.
Öfke Belirtileri Formu

Ağız kuruluğu	Yüz kızarması	Unutkanlık	Seyirmeler	Bütün yaşananların suçlusu olarak karşı tarafı görme
El titremesi	Uykusuzluk	Karar verememe	Dişlerini gıcırdatma	Uyuşma hissi
Elindekiler i fırlatma	Ağlama	Kalp atışının hızlanması	Kaşların çatılması	Birisinin üstüne yürüme, saldırma
Surat asma	Dikkatsizlik	Küsme	İnsanların kendisine haksızlık yaptığına inanma	Yumrukların ı sıkma
Birisine bağırma	Kan dolaşımın hızlanması	Sigara içme	Nefes alıp vermenin hızlanması	İntikam almaya yönelik düşünceler

Yukarıda karışık olarak verilen öfke belirtilerinin, hangisinin fizyolojik hangisinin zihinsel ve davranışsal belirti içerisinde yer aldığını yazınız.

FİZYOLOJİK	ZİHİNSEL	DAVRANIŞSAL

4. Oturum

Amaç:

1. Öfke duygusunun nedenlerini anlama.

Materyal: Kağıt, kalem ve tahta

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Öfkemin günlüğü kapsamında yazılanların paylaşılmasıyla oturuma başlanır.

Lider, üyelere “Sizce insanlar neden öfkelenir?” diye sorar ve üyelere cevaplarını kendilerine verilen kağıtlara yazmalarını ve sonrasında önceden hazırlanan kutuya atmalarını ister. Üyeler sırasıyla gelerek kutudan rastgele bir kağıt seçerek, kağıtta yazılan durumu yaşayıp yaşamadığını ve eğer yaşadıysa neler hissettiğini ve nasıl davrandığını grupta paylaşmasını ister. Öfkenin nedenleri kayıplar ve acılar, tehditler-saldırıları, engellenme, reddedilme, hata yapma korkusu, kişilik değerinin düşeceği korkusu, emir ve yaptırımlara boyun eğme zorunda kalma, kıyaslanma, adaletsizlik, haksızlığa uğrama, olumsuz eleştirilme, yargılanma, hayal kırıklığı yaşama, başaramama, ciddiye alınmama, haklı çıkmayı isteme, çok soru sorup bunaltma, etiketleme (Sen anormalsin, aptal mısın gibi ifadeler kullanmak), yalan söyleme, kıskanma, suçlama ya da suçlanma, karşımızdakinin aklını okuma, sahte görünme, cezalandırma ya da cezalanma, kötümser bakış açısı, kötü niyet ve dış (hava kirliliği, aşırı çalışma) etkenler şeklinde sıralanır.

Üyelerdeki gelişmelerin belirlenebilmesi için **dereceleme sorusu** sorulur. Puanlardaki değişimler doğrultusunda lider tarafından her öğrencinin puanına ilişkin geri dönüt verilir.

Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır ve ödevler verilerek oturum sonlandırılır.

Ödev 1) Bu zamana kadar fark ettikleri ve işe yarar buldukları öfkelerini kontrol etmelerini sağlayan çözümleri, bu hafta denemelerini ve kendilerini gözlemlemeleri istenir.

Ödev 2) Öfkemin günlüğü formunun doldurulmasına devam edilmesi istenilir.

5. Oturum

Amaç:

1. Öfkenin farklı ifade ediliş biçimlerini tanıma.

Materyal: Senaryolar (Ek- 4. 3. a), kağıt, kalem

Süre: 45 dakika

Süreç:

Bir önceki oturumda verilen ödevlerle ilgili paylaşımlar dinlenir.

1. Beyin fırtınası tekniği kullanılarak, üyelerin insanların öfkelerini nasıl gösterdiklerini bulmaları istenir ve bunun için üyelere 5 dakika süre verilir.

İnsanlar öfkelerini farklı şekillerde gösterebilirler. Genellikle insanların öfkelerini üç şekilde ortaya koydukları görülmektedir. Kısaca bu ifade şekilleri ile ilgili bilgi verilir ve üyeler ikiye ayrılarak kutudan seçtikleri senaryoları (Ek- 4. 3. a) öfke ifade şekillerinden birini kullanarak canlandırmaları istenir.

1. Öfkenin İçer Yönelmesi

Öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme seklindedir. Duyguları tahmin edilsin isterler. Bastırılan öfke ateş topunun altında oturmak gibidir, içten içe insanı kıskırtır. Bireyin kendisini çaresiz, suçlu ve depresif hissetmesine ve psikosomatik hastalıklara neden olmaktadır

2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Öfke erkeklerde saldırganlık, sigara ve içkiye yönelme biçiminde kadınlara göre daha kolayca dışa yansır. Kadınlar ve çocuklar ise ağlayarak dışsallaştırırlar. Öfkenin bu şekilde dışa yönelmesi geçici bir rahatlama sağlasa da enerjiyi tüketir, davranışların kontrolünü güçleştirir

3. Öfkenin Kontrol Edilmesi şeklindedir.

“Geleceği Okuma Tekniği” uygulanarak öfkelerini yapıcı bir şekilde kontrol edebilmeyi başardıklarında yeni durumun kendileri ve diğer kişiler için nasıl olacağı sorulur.

Üyelerdeki değişimlerin gözlenebilmesi için **dereceleme sorusu** sorulur.

Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır ve bir sonraki oturum yeri ve zamanı belirlenerek oturuma son verilir.

Ödev 1) Öfkemin günlüğü formunun doldurulmasına devam edilmesi.

Ödev 2) Kendilerini öfkeliendiren bir olayı ve bu olay karşısındaki olumlu davranışlarını gözlemleyip yazmaları istenilir.

Ek-4. 3. a

Senaryolar

Senaryo 1: Eve gitmek için minibüse bindiniz. İneceğiniz yere geldiğinizde şoföre sesleniyorsunuz ve sizi duymuyor. Birkaç kez daha seslendikten sonra minibüstekilerin yardımıyla ineceğiniz yerin çok uzağında sesinizi duyuyor. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 2: Okulunuz tarafından düzenlenecek olan bir geziye katılmak istiyorsunuz. En yakın arkadaşlarınızda bu geziye katılacağından sizin için oldukça önemli. Ancak durumu anne ve babanıza söylediğinizde kesinlikle katılmanıza izin veremeyeceklerini söylüyorlar. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 3: Anne ve babanız bilgisayar kullanımınızın ders başarınızı olumsuz yönde etkilediğini düşündükleri için bilgisayar kullanımınızı yasaklıyor. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 4: Arkadaşınızla ortaklaşa hazırlamanız gereken bir ödeviniz var ve araştırma yapmak için kütüphaneye gitmeniz gerekiyor. Buluşma yeri ve zamanını belirliyorsunuz fakat arkadaşınız gelmiyor, telefonla arıyorsunuz cevap vermiyor ve ödev teslimi için fazla zamanınız yok. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 5: Okulun basketbol takımındasınız ve takımın kaptanıyorsunuz. Takım arkadaşlarınızdan biri antrenmanları aksatıyor. Sizin için önemli olan bir maçı kaybediyorsunuz bunda antrenmanları aksatan arkadaşınızın etkisi büyük. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 6: Anneniz sürekli sizi başka kişilerle özellikle aynı apartmanda oturduğunuz komşunuzun çocuğuyla kıyaslıyor. Siz ise bu durumdan oldukça rahatsızsınız nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 7: Kız / erkek arkadaşınız artık sizi sevmediğini ve ayrılmak istediğini söylüyor. Siz ise birkaç gün önce sizi sevdiğini söyleyen kız /erkek arkadaşınızın nasıl bu kadar çabuk değişebileceğine anlam veremiyorsunuz. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 8: En yakın arkadaşınız sizin telefonunuzdan sizin haberiniz olmadan hoşlandığınız ancak bir türlü duygularınızı söyleyemediğiniz kişiye mesaj atıyor. Bu durumu fark ettiğinizde arkadaşınıza nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 9: Hiç kimseye anlatamadıklarınızı yazdığınız günlüğünüzü anneniz okuyor. Nasıl tepki verirsiniz?

Senaryo 10: Saçınızı kestirmek için kuaföre gidiyorsunuz, defalarca saçınızın boyunu çok kısaltmamalarını söylüyorsunuz. Saç kesim işlemi bittiğinde saçınızın gösterdiğinizde çok kısa kesildiğini görüyorsunuz. Nasıl tepki verirsiniz?

6. Oturum

Amaç:

1. Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yolları tanıma.
2. Gevşeme egzersizini tanıma.

Materyal: Kağıt, kalem, tahta.

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Üyelerin öfkelerini kontrol etmek için kullandıkları yöntemleri öğrenmek için **“Başa Çıkma Soruları”** etkinliği uygulanır. Üyelere, şimdiye kadar neyi yararlı buldunuz diye sorulur.

Gelecekteki çözümlere odaklanılmayı sağlamak için **“Mucize Sorusu”** uygulanır. Mucize soru şu şekilde uygulanır: Bu gece, siz uyurken, bir mucize olduğunu ve sizi buraya getiren öfke ile ilgili problemlerinizin çözüme kavuştuğunu hayal ediniz, ancak uyuyor olduğunuz için bu mucizenin gerçekleştiğinin farkında değilsiniz.

Bu mucizenin gerçekleşmiş olduğunun ilk işareti ne olurdu?

Uyandığınızda neyi fark ettiğinizde bu mucizenin gerçekleştiğini görmeye başlayacaksınız?

Bu mucizenin gerçekleştiğine dair dikkatinizi çeken ilk şey ne olurdu?

Sizdeki değişiklikleri ilk kimler fark eder ve nasıl tepki verirler?

2. Müzik eşliğinde üyelerle gevşeme egzersizi yapılır.

Öğrencilerin öfke duygusunu kontrol edebilme durumlarına puan vermelerini istenilir. Puanlardaki değişmelere göre “Bunu nasıl başardıkları ve ölçekte bir puan daha yukarı gitmeleri için ne yapmaları gerektiği” gibi sorular sorulur.

Verilen ödevle ilgili paylaşımlarda bulunulur. Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.

Ödev 1) Öfkemin günlüğü formunun tutulmasına devam edilmesi.

Ödev 2) Öfkenizi kontrol ettiğinizde diğer insanlarla ilişkiniz nasıl olacak ve siz kendinizi nasıl hissedeceksiniz? Bir sonraki oturuma kadar bu soruların cevaplarını düşünmeleri istenilir.

7. Oturum

Amaç:

1. Öfkenin kontrol edilmesinde iletişim becerilerinin önemini fark etme.
2. Etkili iletişim becerileri öğelerini tanıma.
3. Sen Dili ve Ben Dili'nin etkilerini fark etme.
4. Ben Dili'ni kullanmayı alışkanlık haline getirme

Materyal: Bulmaca (Ek- 4. 4.a), Sen Dili, Ben Dili (Ek- 4. 4.b), kâğıt, kalem.

Süre: 45 dakika

Süreç:

Ödevle ilgili paylaşımlara yer verilir.

1. Can Yücel'in aşağıdaki yazısı gruba paylaşarak, onlar için ne ifade ettiği sorularak grup etkileşimi sağlanmaya çalışılır.

En uzak mesafe ne Afrika'dır

Ne Çin, ne Hindistan,

Ne seyyareler,

Ne de yıldızlar geceleri ışıldayan...

En uzak mesafe;

İki kafa arasındaki mesafedir

Birbirini anlamayan.

Üyelerin paylaşımları dinlendikten sonra; iletişim sizce ne demektir ve nasıl olmalıdır? soruları gruba yöneltilir. Cevaplar alındıktan sonra lider tarafından iletişimin tanımı yapılır.

Gruba aşağıdaki durumları yaşayıp yaşamadıkları sorulur.

- ✓ Kendinizi ifade edemediğiniz,
- ✓ Yanlış anlaşıldığınızı düşündüğünüz,
- ✓ Ama ben öyle demek istemedim dediğiniz,
- ✓ Ne oldu şimdi ne dedim ki ben dediğiniz,
- ✓ Ben ne diyorum sen ne anlıyorsun?

- ✓ Öfkeli olduğimde tek kelime edemiyorum,
- ✓ Öfkeliyken konuşulanları duyamıyorum dediğiniz anlar oldu mu?

Konuşurken karşısındakinin sözünü kesen, göz kontağı kurmayan ve beden diline dikkat etmeyen bir bireye verilecek eğitim onun kabul görmeyen davranışlarının olması gereken doğrultuda değişmesine neden olacaktır. Böylece, kuracağı iletişimin kalitesi yükselmiş ve çatışmalar da azalmış olur (Dökmen, 1998).

2. İletişim becerileri öğelerinin yer aldığı bulmaca kağıtları (Ek-4. 4. a) üyelere dağıtılarak, cevaplandırılması için gerekli süre verilir.

3. Sen dili ve ben diliyle ilgili gruba bilgi verildikten sonra hazırlanan (Ek-4. 4. b) üyelere dağıtılarak doldurmaları istenir ve her cümleyle ilgili duygularını paylaşmaları konusunda desteklenir.

4. Hazırlanan senaryolar gruba dağıtılarak belirlenen sürede sen dilini kullanmadan karşısındaki kişiye karşı kendisini savunmasını ve sorunu çözmesi istenilir. Oyunun kurallarına uymayan elenir ve bu şekilde başarılı olan grup belirlenir ve üyelerin ben dilini kullanmadaki başarılarını ve güçlerini onaylamak amacıyla “**İltifat Etme Tekniği**” kullanılarak ödüllendirilir.

Gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yaptırılarak oturum sonlandırılır.

Ödev 1) Öfkemin günlüğü formunun doldurulması istenilir.

Ödev 2) Şimdiye kadar yararlı buldukları ve uyguladıkları ya da uygulamayı düşündükleri öfkelerini kontrol etmeye yönelik davranışlarını yazmaları istenilir.

Ek- 4. 4. a

Bulmaca

İ	A	Ü	O	D	R	D	T	K	A	E	C	T	L	K
F	K	N	M	A	E	D	İ	B	S	T	Ü	E	A	I
R	D	N	Ö	D	Ü	M	O	G	Z	K	E	A	G	R
K	T	M	İ	Z	D	Z	P	M	E	İ	R	K	Z	S
F	B	Ü	A	E	D	R	C	A	Z	N	İ	T	Ç	E
A	V	E	R	S	İ	Y	L	Ş	T	D	O	L	R	Z
K	E	U	N	İ	M	F	E	İ	C	İ	O	S	İ	D
K	A	K	C	D	R	K	M	A	K	N	Y	D	Y	L
S	B	İ	K	U	İ	R	H	A	S	L	H	P	İ	J
İ	M	O	D	R	T	L	Z	T	K	E	P	B	R	E
E	O	T	R	S	K	A	İ	E	N	M	H	E	S	Z
K	R	N	A	M	L	N	İ	O	A	E	T	F	D	R
F	T	Y	C	Ş	İ	Y	B	T	S	V	N	M	S	U
N	G	T	S	S	Z	T	K	A	Ü	O	G	C	V	A
I	Ç	M	Ü	U	P	A	E	J	V	O	Ö	T	Ş	Y

ETKİN DİNLEME-SAYGI-BEN DİLİ- EMPATİ KELİMELEİNİ BULUNUZ

Ek- 4. 4. b
Sen Dili Ben Dili

1: Arkadaşınız sözleştiğiniz halde randevusuna gelmiyor.

Sen Dili: Sen zaten verdiğin sözü hiç tutmazsın.

Ben Dili:

2: Çocuğunuz odasını hiç toplamıyor.

Sen Dili: Ne kadar pasaklı, dağınık bir çocuksun.

Ben Dili:

3: Ev arkadaşınız ortak kullanım alanlarını temizlemenize hiç yardımcı olmuyor.

Sen Dili: Sen beni enayi yerine koyuyorsun, kirletiyorsun ama temizlemiyorsun.

Ben Dili:

4: Verdiğiniz ödevleri yapmayan bir öğrenciniz var.

Sen Dili: Senin adam olup okumaya niyetin yok.

Ben Dili:

5: Eve geldiğinizde annenizin sizin en sevdiğiniz yemekleri yaptığını görüyorsunuz.

Sen Dili: Sevdiğim yemekleri yapmışsın, beni çok mutlu ettin.

Ben Dili:

6: Kız arkadaşınızı defalarca aramanıza rağmen cevap vermiyor.

Sen Dili: Beni hiç önemsemiyorsun.

Ben Dili:

7: Uyuya kaldığınız için derse geç kalıyorsunuz.

Sen Dili: Ne sorumsuz adamsın. Bir günde vaktinde gel şu derse.

Ben Dili:

8: Kardeşiniz size sormadan sürekli size ait eşyaları kullanıyor.

Sen Dili: Sinirimi bozuyorsun.

Ben Dili:

9: Otobüste yanınızda oturan kişi fazla yayılarak oturduğu için siz sıkışarak oturmak zorunda kalıyorsunuz. Üstelik uyurken de başını sizin omzunuza koyuyor.

Sen Dili: Siz tek başınıza mı yolculuk ettiğinizi sanıyorsunuz? Yanınızda oturan biri daha olduğunu fark etseniz iyi olur.

Ben Dili:

10: Erkek arkadaşınız/kız arkadaşınız size hazırladığı sürprizi göstermek için gözlerinizi kapatmanızı istiyor.

Sen Dili: Çok meraklandırдын. Hadi daha fazla uzatma.

Ben Dili:

8.Oturum

Amaç:

1. İletişim becerileri öğelerinden etkin dinlemenin ne olduğunu anlama
2. Etkin dinleme becerisini kullanabilme

Materyal: Kağıt, kalem ve tahta.

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Ödevlerle ilgili paylaşımlara yer verilir.

”Yoksa Dinlemiyor mu Göründüm” etkinliğine yer verilir. Öfkemin günlüğüne yazılanlar gönüllüler tarafından paylaşılır. Daha önceden bir üye seçilir ve geri kalan üyelerle konuşularak, seçilen üye konuşurken herkesin onu dinlemiyor gibi görünmesi gerektiğini, yanındakiyle konuşması, konuşan üye yokmuş gibi davranılması istenir. Liderde seçilen o üye konuşurken hiç göz teması kurmaz, başka şeylerle ilgilenir, dışarıya bakar, dinlediğine ve anladığına dair bir ip ucu vermez. Paylaşımında bulunan başka bir öğrenci ise, lider ve tüm üyeler tarafından can kulağı ile dinlenir. Lider, önce dinlenilmeyen öğrenciye; kendisini nasıl hissettiğini sorar. Sonrasında etkili bir şekilde dinlenen öğrenciye nasıl hissettiğini sorar ve gruba dönerek “Sizi Nasıl Dinlesinler İstersiniz” sorusu sorulur.

Lider tarafından etkin dinleme becerisinin ne olduğu konusunda öğrencilere bilgi verilir. Etkili dinleme, iletişim içinde bulunulan kişiyi yargılamadan, sözünü kesmeden, bedene uygun biçim vererek, göz teması kurularak yapılan dinlemeye denir. Etkin dinleyen kişi karşısındakinin yüzüne bakar, göz iletişimini hiç kaybetmez, dinlediğini anladığını ifade edecek biçimde beden dilini kullanır. Sözlü geri bildirimlerde bulunur. (Evet, anlıyorum, hı hı gibi.) Anlamadığı yerleri geçiştirmez, anlamak için sorular sorar. Dinleme, önemli iletişim becerilerinden biridir.

Etkin Dinlemenin Yararları:

- Açık ve dürüst iletişime yardımcı olur.
- Kişiyi herhangi bir konuda tartışmaya yöreklendirir.
- Olumsuz duyguları tartışma fırsatı verir.
- Kişi temel sorununu kendi fark eder.
- Anlaşıldım duygusunu yaşar, karşıdaki kişiye olumlu duygular besler.
- Karşıdaki kişileri anlamaya ve dinlemeye hazır duruma getirir.

“Nasıl Dinliyoruz” sorusu gruba yönetilir. Alınan cevapların ardından aşağıdaki dinleme örnekleri okunur ve bu dinleme örneklerine ilişkin yaşantıları alınır.

Görünüşte dinleme: Beden orada, kafa başka yerde

Seçerek Dinleme; İşine geleni dinleme

Şartlanmış Dinleme: Ön yargılı, Aynı duygu, kavram arayışı.

Savunucu dinleme: Alingan, suçlayıcı.

Tuzak kurucu dinleme: Açık yakalama, zora sokma

Her bir dinleme örneği ile ilgili dramalar yapılır. Dinleme örneğinin ardından nasıl dinlersek etkili dinlemiş oluruz sorusu yöneltilir ve dinleme örneklerinin ardından etkin dinleme provası yapılır ve her iki dinleme biçimin anlatıcısı nasıl hissettirdiği sorulur.

İyi bir dinleyici olmak için:

- Yüzünüzü konuşmacıya doğru dönün.
- Beden olarak da konuşmacıya dönük olarak durunuz.
- Göz teması kurunuz.
- Kabul tepkileri veriniz (ya, hı, ee gibi ünlem sözcükleri, gözlerin hayretle açılması vb.)
- Konuşmayı kesmeyiniz, konuşmacı ara verdiğinde ya da konuşmanın sonunda zihninize takılan soruları sorunuz ya da konu ile ilgili sunmak istediğiniz katkılar sununuz
- Gerektiğinde geri ileti veriniz, geri iletiye kendi kişisel yorumunuzu katmayınız, yargılayıcı ileti vermeyiniz.

- İçten ve doğal olunuz, abartılı mimik ve jestler kullanmaktan kaçınınız.
- Söz sırası size geldiğinde konuyu değiştirmeyin, o konu ile ilgili fikrinizi belirtin.

fkelerini kontrol edebilme durumlarına puan vermeleri için **dereceleme sorusu** sorulur. Her üyenin kendisine verilen puan ile ilgili lider geri bildirimde bulunur. Üyelere bu günkü oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şey ya da sormak istedikleri bir sorularının olup olmadığı sorulur. Gönüllü bir ye tarafından oturumun özeti yapılır. Bir sonraki oturumun yeri ve zamanı belirtilerek oturuma son verilir.

9. Oturum

Amaç:

1. Empatinin ne olduğunu kavrama
2. Empatik iletişim kurabilme

Materyal: Empatik Tepki Formu (Ek- 4.5.a), kağıt, kalem.

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Üyeler, ikiyeşerli olarak gruplandırılır. Canlı ya da cansız bir şey olması ve sonrasında seçtikleri şeyi canlandırmaları istenir. Bu durumun onlarda neler hissettiği sorulur. Sonrasında empati kelimesinin üyeler için ne ifade ettiği sorulur. Bir Kızılderili söylemine yer verilir. “Beni yargılamadan önce, benim makosenlerimle dolaşmalısın ”. Buradaki söze göre empati nedir diye sorulur. Alınan cevapların ardından lider tarafından empatinin tanımı yapılır. Empati kendimizi karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmaktır. Empatinin gerçekleşebilmesi için o kişinin bakış açısını, düşüncelerini doğru anlamamız ve yüz ve beden ifadelerini kullanarak onu anladığımızı ifade etmemiz gerekir.

Günlük yaşamda insanların birbirini anlayabilmesi için empati kurmaları gerekir. Empatik anlayışa sahip olan insanlar diğer insanları daha iyi anlar ve olumlu ilişkiler kurar. Karşısındaki bireyin değer yargıları, inançları, sosyo-ekonomik düzeyi, etnik kökeni ne olursa olsun saygı duyar ve olduğu gibi kabul eder. İletişimde bulunduğu kişileri yargılamaz, içinde bulunduğu durumun daha iyi anlaşılmasına çalışır.

Empati kurmanın üç temel kuralı vardır.

1. Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısı ile bakmalıdır.
2. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir.

3. Empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye iletilmesi davranışdır.

Empatik iletişim, sadece kendisiyle empati kurulana yararlı olmayıp empati kuran kişi içinde önemli olmaktadır. Empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişiler çevreleri tarafından daha çok sevilmetedir (Dökmen, 2004).

2. Empatik iletişim becerileri ile ilgili uygulama yapmak için Empatik Tepki formu öğrencilere dağıtılır. Empatik Tepki Formu Danish, D'Augelli ve Hauer, (1980), kitabından yararlanılarak oluşturulmuştur.

Üyelerden bu hafta öfkeyi kontrol etme düzeyleri nasıl bir puan verdiği sorulur ve lider **dereceleme ölçeği** sonuçlarına göre geri bildirimde bulunur. Gönüllü bir üyenin oturumun özetini yapmasıyla oturuma son verilir.

Ek- 4. 5. a
Empatik Tepki Formu

Empatik Tepki Formu

Aşağıdaki ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği duyguların en az bir tanesini ilk boşluğa, bu ifade vereceğiniz empatik tepki cümlesini ikinci boşluğa yazınız.

1. Bir türlü sevdiğim kızın karşısına geçip ona hissettiklerimi anlatamıyorum.

.....
.....

2. Kimse için önemli biri değilim. Hiç kimse beni sevmiyor. Annem, babam, öğretmenlerim herkes şikayetçi benden.

.....
.....

3. Sürekli üniversite sınavını düşünüyorum. Ya kazanamazsam ne derim aileme.

.....
.....

4.Sonunda başardım; bir iş buldum. Üstelik bu hep yapmak istediğim bir iş.

.....
.....

5. Bugün ilk kez araba kullanacağım.

.....
.....

6. O kadar uyarmama rağmen bana sormadan eşyalarımı almaya devam ediyor.

.....
.....

7. Hangi şehirde okumak istediğimi bilmiyorum. Hem ailemden uzaklaşmak istemiyorum ama istediğim üniversitede başka şehirde.

.....
.....

8.Güvenilecek kimse kalmamış. Kime bir şeyler anlatsam sonra hep üzülen,pişman olan ben oluyorum.

.....
.....

9.Sonunda bu zor günlerde geçti. Kendimle gurur duyuyorum.

.....
.....

10.En yakın arkadaşımı trafik kazasında kaybettim. Sürekli onu düşünüyorum. Keşke yanımda olsa diyorum

.....
.....

10. Oturum

Amaç:

1. Önceki oturumların değerlendirilmesinin yapılması
2. Grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması.
3. Bu programdan elde ettiği kazanımları değerlendirme ve kazandıkları becerileri diğer alanlara transfer edebilme
4. Olumlu duygulara sahip olarak süreci sonlandırma

Materyal: Kağıt, kalem.

Süre: 45 dakika

Süreç:

1. Lider, “Arkadaşlar, eğitimimizin sona erdiğini nerden bileceksiniz, sizler için ne farklı olacak” diye sorar. Üyeler daha önceki oturumlarla ilgili yaşantılarını paylaşarak, oturumların değerlendirmelerini yaparlar.
2. Lider, “Buraya geleceğinizi öğrenmenizden bu yana öfke duygunuzu ifade ediş tarzınızda ne gibi değişiklikler oldu, ne hissettiniz, eğitimin başlangıcında belirlediğiniz hedeflerinize ulaştınız mı, beklentileriniz gerçekleşti mi ?” diye sorar ve bu şekilde üyelerin amaçlarına ulaşip ulaşmadığı öğrenilmiş olacaktır.
3. Lider, “Şimdiye kadar öfkeyi kontrol etme becerisini geliştirmede yaptığınız neyi yararlı buldunuz ve kazandığınız bu becerilerin farklı alanlarda işinize yarayacağı düşünüyor musunuz” diye sorarak, üyelerin cevapları dinlenir.
4. Danışman sonlandırma aşamasına geldiklerini ancak bunu bir son olarak değil de öfke kontrolünün öğrenildiği ve uygulanmaya başlangıç olarak görmeleri gerektiği, bu eğitimin sonunda her bir grup üyesinin bu oturumlarda öğrendiklerini bilgi olmaktan çıkararak birer beceri haline dönüştürerek günlük hayatlarına aktarabilecek yeterliliğe ve güce sahip olduklarını belirtilir. Bu oturumun amacının öfke kontrol becerilerini kazanarak öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmek olduğu hatırlatılarak öfkenin yıkıcı değil yapıcı ifade bulmasının, öfke duygusunun mağduru değil hakimi olan duygusu üzerinde söz sahibi olmanın önemi üzerinde durulmuştur. Araştırmacı,

böyle bir grup sürecinde grup lideri olmaktan mutluluk duyduğunu ifade ederek; tüm grup üyelerini grup ortamındaki olumlu davranış, aktif katılım, olumlu paylaşımları ve en olumsuz anlarda bile birbirlerine destek olarak sürece katkılarından, grup kurallarına uygun davrandıklarından ve grup oturumlarına düzenli olarak devam ettiklerinden dolayı kutlamıştır. Tüm grup üyelerinin daire oluşturacak şekilde oturmaları istenerek **Sevgi Bombardmanı** adlı sonlandırma etkinliği uygulanarak grup üyelerinin birbirleri hakkında kim olduğunu başta belirtmeden olumlu sevgi sözleri kullanmaları istenerek danışanların birbirleriyle ilgili olumlu duygularla gruptan ayrılmaları sağlanır. Grup üyelerinin tek tek birbirleriyle kucaklaşması ve birbirine veda etmeleri istenmiştir. Grup üyeleri kendileri ile ilgili belirtilen olumlu düşüncelerden dolayı kendilerini iyi hissettiklerini belirterek, kendilerine sağladığı katkıdan dolayı danışana ve diğer grup üyelerine teşekkür etmişlerdir.

Araştırmacı da, grup çalışmasına katılım ve katkılarından dolayı, grup üyelerine teşekkür eder, grup üyelerine sertifika şeklinde düzenlenen "Katılım Belgeleri" ni dağıtır. Son test uygulamasıyla eğitim programı sonlandırılır.

EK 5

İZİNLER

Ölçek için izin

dilek tuna <dilektantuna@gmail.com>

dilek tuna <dilektantuna@gmail.com> 10 Kasım 2010 20:31

Kime: korkut@hacettepe.edu.tr

Hocam merhaba.Ben Dilek Tan Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yüksek lisans yapıyorum.Eğer izniniz olursa sizin geliştirmiş olduğunuz İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak istiyorum.İyi akşamlar...

Fidan KORKUT <korkut@hacettepe.edu.tr> 10 Kasım 2010 20:52

Kime: dilek tuna <dilektantuna@gmail.com>

Merhaba Dilek elbette ölçeği kullanabilirsin.. Ekte bilgileri bulacaksın. Sonuçlardan beni de haberdar edersen sevinirim..

FKO

[Alıntılanan metin gizlendi]

2 eklenti

İBDÖ.doc

25K

İBDÖ bilgileri.doc

27K

Ölçek kullanımı için izin...

dilek tuna <dilektantuna@gmail.com>

dilek tuna <dilektantuna@gmail.com> 08 Kasım 2010 20:56

Kime: kozer@dogus.edu.tr

Merhaba hocam.Ben Dilek Tan Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde

yüksek lisans öğrencisiyim.Sizin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yaptığınız Sürekli Öfke ve Öfke İfade

Tarzı ölçeklerini tezimde kullanmak istiyorum eğer sizin de izniniz olursa?Şimdiden teşekkür eder iyi

akşamlar dilerim...

Kadir Ozer <kozer@dogus.edu.tr> 09 Kasım 2010 10:37

Kime: dilek tuna <dilektantuna@gmail.com>

Ölçeği araştırma kapsamında kullanabilirsiniz.