



**LİSE ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE
KONTROL EĞİTİMİNİN ŞİDDET EĞİLİMİNE
ETKİSİ**

Sevgi AVCIOĞLU
Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP

Yüksek Lisans Tezi-2019

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

LİSE ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE KONTROL EĞİTİMİNİN ŞİDDET EĞİLİMİNE ETKİSİ

Sevgi AVCIOĞLU

**Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP**

**ERZURUM
2019**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

**ÖFKE KONTROL EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN
ŞİDDET EĞİLİMİNE ETKİSİ**

Sevgi AVCIOĞLU

Tez Savunma Tarihi : 20.08.2019

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP (Atatürk Üniversitesi) 

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Sibel ASİ KARAKAŞ (Atatürk Üniversitesi) 

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Oya Sevcan ORAK
(Ondokuz Mayıs Üniversitesi) 

Onay

Bu çalışma yukarıdaki Jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Duygu ARIKAN
Enstitü Müdürü 

**Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM-2019**

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	V
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VII
TABLolar DİZİNİ.....	VIII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Öfke	4
2.2. Öfkenin Nedenleri.....	4
2.3. Öfkenin Belirtileri.....	6
2.4. Öfkenin İfade Ediliş Şekilleri	8
2.5. Öfke Kontrolü	10
2.6. Öfke Kontrol Eğitimi	10
2.7. Ergenlik Döneminde Öfke	11
2.8. Psikiyatri Hemşiresinin Rolü	12
3. MATERYAL VE METOT.....	14
3.1. Araştırmanın Şekli	14
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	14
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	14
3.3.1. Öğrencilerin Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	17
3.4. Araştırmanın Değişkenleri:	17
3.5. Veri Toplama Araçları	17
3.5.1. Demografik Tanıtım Formu	17

3.5.2. Şiddet Eğilimi Ölçeği	18
3.6. Hemşirelik Girişimi	19
3.6.1. Öfke Kontrol Eğitimi Uygulaması.....	19
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	22
3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri	23
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği.....	23
4. BULGULAR.....	25
5. TARTIŞMA.....	27
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	30
KAYNAKLAR	31
EKLER	42
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	42
EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU	43
EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU	44
EK-4. DEMOGRAFİK TANITIM FORMU	45
EK-5. ŞİDDET EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ.....	46
EK-6. ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ.....	47
EK-7. ÖFKE KONTROL EĞİTİM KİTAPÇIĞI	63
EK-8. KURUM İZNİ	77
EK-9. GÖNÜLLÜLERİN BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU	78
EK-10. SERTİFİKA	79

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen Sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP'e, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olarak destek ve katkılarını esirgemeyen hocalarıma derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmasını destekleyen Kars Milli Eğitim Müdürlüğü'ne, çalışmanın uygulama aşamasında gerekli imkanı sağlayan ve yardımlarını esirgemeyen Kars Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi idari kadrosu ve öğretmenlerine, araştırmaya katılmayı kabul ederek araştırmanın verilerinin oluşturulmasını sağlayan tüm öğrencilere ve velilerine, çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen çalışma arkadaşlarıma, yoğun eğitim dönemim boyunca beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan ve sabırla beni destekleyen AİLEME teşekkür ederim.

Saygılarımla
Sevgi AVCIOĞLU

ÖZET

Lise Öğrencilerine Verilen Öfke Kontrol Eğitiminin Şiddet Eğilimine Etkisi

Amaç: Bu araştırma lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitiminin şiddet eğilimine etkisi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel olarak Ekim 2018-Ağustos 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Kars Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 9. ve 10. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise dahil edilme kriterlerine uyan 75 öğrenci (34 deney ve 41 kontrol) oluşturmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilere Öfke Kontrol Eğitimi verilmiştir. Verilerin toplanmasında, “Demografik Tanıtım Formu” ve “Şiddet Eğilimi Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Ki-kare, bağımlı ve bağımsız gruplarda t testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Kontrol grubu şiddet eğilimi ölçeği ön test (50.39 ± 7.86) ve son test (50.68 ± 8.65) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > 0.05$) tespit edilmiştir. Deney grubunda ise son test puan ortalamasının (38.26 ± 9.12) ön test puan ortalamasına (50.70 ± 9.37) göre anlamlı düzeyde azaldığı ($p < 0.05$) belirlenmiştir.

Sonuç: Lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitiminin öğrencilerin şiddet eğiliminin azalmasında etkili olduğu saptanmıştır. Gelişim dönemi olarak ergenlik döneminde olan lise öğrencileri için çocuk- ergen ruh sağlığı hemşireleri tarafından düzenli olarak öfke kontrol eğitimlerinin yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, saldırganlık, şiddet, hemşirelik

ABSTRACT

The Effect of Anger Management Training on Violence Tendency to High School Students

Aim: This study was conducted in order to determine the effect of anger management training on the violence tendency of high school students.

Material and Method: The study was carried out semi-experimentally with pretest-posttest control group between February- August 2019. The population of the study consisted of 9th and 10th grade students studying in Kars Faik Fikriye Torunoğulları Vocational and Technical Anatolian High School in 2018-2019 academic year. The sample of the study consisted of 75 students (34 experiments and 41 controls) who met the inclusion criteria. Anger Management Training was provided to the students in the experimental group. Demographic Information Form and Violence Tendency Scale were used for collecting data. In order to evaluate the data, descriptive statistics, Chi-Square t test in dependent and independent groups were used.

Results: There was no statistically significant difference between the pre-test (50.39 ± 7.86) and post-test (50.68 ± 8.65) scores of the control group violence tendency scale ($p > 0.05$), in the experimental group, there was a significant decrease in posttest mean scores (38.26 ± 9.12) compared to the pre-test (50.70 ± 9.37) ($p < 0.05$).

Conclusion: Anger Management Training is considered to be effective in decreasing student's tendency to violence. Regular anger control trainings may be recommended for adolescent high school students by their child-adolescent mental health nurses.

Keywords: Anger, aggression, violence, nursing

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ICN	: Uluslararası Hemşireler Birliği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
NİC	: Nursing Interventions Classification
ÖKE	: Öfke Kontrol Eğitimi
TDK	: Türk Dil Kurumu
ŞEÖ	: Şiddet Eğilim Ölçeği
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Sayfa No

Şekil 3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 16

Şekil 3.2. Araştırma uygulama planı 24



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No

Sayfa No

Tablo 4.1. Kontrol ve deney grubuna ait tanıtıcı özelliklerin dağılımı 25

Tablo 4.2. Kontrol ve deney grubuna ait ŞEÖ ön test - son test puanlarının grup içi ve gruplar arası karşılaştırılması 26



1. GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde önemli bir toplum sağlığı sorunu olan şiddet, geçmişten günümüze kadar özellikle son yıllarda önemli bir artış göstererek varlığını sürdürmektedir.^{1,2} Kaygı verici boyutlara ulaşan şiddet olayları, öğrenciler için uzun saatlerini geçirdikleri sosyal bir forum olan okullarda da görülmekte ve okulların güvenli birer eğitim kurumu olmalarını engellemektedir.³⁻⁷ Okullarda yaşanan şiddet olayları okul ortamı üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmakta, öğrencilerin öğrenme süreçlerine zarar verip, onların ruh sağlığı ve gelişimini, yaşam kalitesini ve başarı düzeyini olumsuz etkilemektedir.^{2, 4, 8- 13}

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)'nin öğrencilerde şiddet algısı üzerinde yaptığı bir çalışmada ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin yaklaşık ¼'ünün şiddete maruz kaldıkları ve şiddet içerikli davranışı en fazla arkadaşlarından gördükleri belirtilmektedir.⁸ Öfke, saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar, olumsuz duyguların kontrol altına alınmakta zorlanıldığı ve bireyin engellenmeyi daha az tolere edebildiği ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinde daha fazla görülmektedir.^{1, 14-19} Öğrencilerde oldukça sık rastlanılan şiddet ilgili çok fazla betimleyici çalışma ile birlikte, şiddet eğilimi azaltmak için de deneysel bir çok çalışma bulunmaktadır.^{20- 23}

Şiddet içeren davranışların altında yatan ve şiddetin ortaya çıkışında tetikleyici olan temel duygu öfkedir.^{15, 24} Öfke duygusu, bireyin doğru düşünebilmesini ciddi anlamda etkileyip karar mekanizmasını bozması nedeniyle karşımıza şiddet olarak çıkmaktadır.²⁵ Aile veya okul ortamında şiddete tanık olan veya maruz kalan gençler, şiddeti normal bir davranış biçimi olarak algıladıkları için öfke yaşadıklarında şiddete başvurmaktadırlar. Kesen ve ark.²⁶ 201 ergenle yaptıkları çalışmada, ergenlerin öfke düzeyleri ile birlikte saldırganlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Kendini ifade etmede sorun yaşayan, çevresi tarafından anlaşılamayan ve problemlerini çözmede

başa çıkma yöntemi olarak öfkelenmeyi kullanan ergenler arasında şiddet eğilimi çok daha yaygındır.^{1,16, 27} Karataş'ın²⁸ lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık üzerine yaptığı çalışmada öfke kontrolleri arttıkça saldırganlık gösterme durumlarının azaldığını belirlemiştir. Öfke kontrolü, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durumdur.²⁹ Öfke kontrolü ile ilgili yapılmış birçok çalışma vardır.^{24, 30- 34} Özçetin ve Hiçdurmaz³⁵ hemşirelik öğrencilerine verdikleri öfke yönetimi eğitiminin öğrencilerin öfke kontrol becerilerini arttırdığını; Zorlu²⁴ ise öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfkesini anlamlı düzeyde azalttığı saptanmıştır. Yılmaz ve Ersever'in³⁶ yaptığı çalışmada da öfke kontrol eğitiminin uzun vadede olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Son yıllarda okullarda yaşanan şiddet olayları ve öfke sorunu yaşayan ergenlerin sayıları göz önüne alındığında, geri dönülmez ve ceza gerektiren davranışlara neden olan öfkenin kontrol edilmesi için eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır.^{24, 37- 38} Bireylere öfkelerini fark ederek tanımlarının ve bu duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etmelerinin öğretilebileceği en uygun ortamlar okullardır. Birinci basamak sağlık hizmeti kapsamında okullarda yapılan ruh sağlığı çalışmaları yapan hemşireler, çocuk ve ergenlerin sağlık sorunlarını belirleme ve çözümünde kilit insan gücünü oluştururlar. Çocuk/ergen ve ailesinin eğitim ve danışmanlık gereksinimlerini belirlemek, yaşadığı endişe, üzüntü, öfke, suçluluk ve çaresizlik ile sağlıklı baş etmeleri için terapötik iletişim kurmak ve danışmanlık yapmak çocuk/ergen psikiyatri hemşiresinin görevleri arasındadır.^{38- 41}

Bu araştırma şiddet eğilimi yüksek olan lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitiminin şiddet eğilimine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın hipotezleri:

H0: Şiddet eğilimli lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitimi öğrencilerin şiddet eğilim düzeyini etkilemez.

H1: Şiddet eğilimli lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitimi öğrencilerin şiddet eğilim düzeyini etkiler.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Öfke

Öfke insanların bir tehditle karşılaştıklarında hayatta kalmalarını sağlayacak reaksiyonu göstermek için kullandıkları evrensel bir mekanizmadır.⁴²

Türk Dil Kurumu öfkeyi “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlamaktadır.⁴³ Lewis’e göre öfke engellerin üzerinden gelmek üzere organizmaya güdüsel bir beceri sağlayan temel bir duygudur.⁴⁴ Cüceloğlu öfkenin, bireyin engellendiği zaman ortaya çıkan, Biaggio ise kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten güçlü bir duygu olduğunu savunmaktadır.^{45(s.2)- 47}

Öfke, her insanda olması gereken heyecan, sevinç, hüznün gibi normal, insani ve kişinin kendisini korumaya yönelik sağlıklı bir duygudur. Fakat gerek öfkenin yanlış ifade edilmesinden gerekse kontrol edilemeyen öfkenin saldırganlığa dönüşmesinden dolayı öfke olumsuz bir duygu olarak bilinir. Zararlı olan öfkenin kontrol edilememesi ve yanlış düşüncelerden kaynaklı saldırganlığa ve şiddete dönüşmesidir.^{48-50(s.12)}

Öfke engellenme karşısında mücadele etmeyi sağlıyor ve uygun şekilde ifade ediliyorsa sağlıklı, insan ilişkilerini tehlikeye atacak davranışlara neden oluyorsa sağlıksız olarak nitelendirilebilir.^{45(s.16)}

2.2. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkmasında yalnızlık, kıskançlık, kaygı, haksızlık, merak, üzüntü gibi temel duygular etki gösterir. Çoğu insan, çözümlenememiş bu duyguları öfke olarak yaşar. Bu özelliğinden dolayı Gordon öfkeyi, buzdağının suyun üzerinde kalan kısmına, altta yatan duyguları ise suyun altında kalan geniş kısmına benzetmiştir. Öfkenin ortadan kalkması için bu temel duyguların anlaşılması gerekir.^{45(s.8), 51}

Öfke tüm insanlar tarafından bir nedene bağlı olarak yaşanmaktadır ve her birey için öfke nedeni farklılık göstermektedir. Yoğun baskı, stres, reddedilme, kendimizin veya bir yakınımızın zarar görmesi, fiziksel saldırıya maruz kalma, sözel bir çatışma ortamında bulunma, ihtiyaçların karşılanamaması Saygısız davranışlarda, kıskançlıklarda, despot yönetimde, öfkeye neden olan durumlar arasındadır.^{50, 52- 53(s.18)}

Öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum engellenme olarak bilinmektedir. Orta ve ileri yaşlarda engellenme duygusuna yol açan yaşın getirdiği sınırlamalar, gelecekle ilgili kaygılar öfkeye yol açar.⁵⁴ Ancak nasıl ortaya konursa konsun öfkenin tek bir nedeni bulunmamaktadır. Genellikle karşıdaki kişiyi uyaran ve onu bir davranışı yapmaya yöneltten kışkırtma da, öfkeyi ortaya çıkaran durumlardan biridir.^{27, 55} Beck'e göre 'öfkenin temel nedenleri arasında kışkırtma ve tehdit bulunmaktadır'.⁵⁴

Öfke nedeni içinde bulunulan gelişim dönemine göre farklılıklar gösterebilir.

- Bebeklerde ihtiyaçların karşılanmaması, istekler karşısında konan yasaklar,
- Çocuklarda yalnızlık ve başarısızlık,
- Ergenlik döneminde, bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isteyen gençin diğer taraftan da güvensizlik ve yetişkinlerin desteğini almak gibi iki temel istek arasında sıkışması ve çatışma yaşaması,
- Yetişkinlikte ise haksızlığa uğramak, sorumluluklar, reddedilme duygusu, yaşam mücadelesi gibi nedenler öfke duygusuna neden olur.^{54, 56- 57}

Duyguların ortaya çıkması bireylerin düşünce yapısı ve olayları algılayıp yorumlama biçimiyle ilişkilidir. Bireyin yoğun öfke yaşamasının nedenlerinden biri çevresine ait olan akıl dışı düşünceleri saldırı ve engelleme olarak algılaması olduğundan dolayı bireyin düşünce yapısının öfke duygusunu doğrudan etkilediği belirtilmektedir.⁵⁸⁻

Sosyal-kültürel faktörler ve aile yaşantısının öfke nedenleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan bir araştırma⁴⁴ yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişim anlamında oldukça kötü olan dengesiz aile ortamında yetişen bireylerin çabuk öfkelendiğini ortaya koymuştur.^{37, 61}

Bireylerin yaşamış olduğu ağırlı ve kronik fiziksel hastalıklar, madde ve alkol bağımlılığı, ruhsal bozukluklar öfke duygusunu tetikleyebilmektedir.^{37,61- 62.}

Öfke, öğrenilmiş sosyal bir davranış biçimi olarak ta görülmektedir. Çocukluğundan beri dünyanın kötü ve acımasız olduğu ve hiç kimseye tamamen güvenilmeyeceği fikriyle büyüyen bireylerde bu düşünce biçimi otomatik savunmaların gelişmesine neden olur ve kişi kendisi için tehdit algıladığı her durumda öfke yaşayabilir.^{48(s.22)}

Öfke dış ve iç uyaranların etkisi ile ortaya çıkabilir. Dış uyarıcıya dair oluşan imgeler ve geçmişe ait çağrışımlar bireylerde öfke yaşanmasına neden olabilir. Travma sonrası stres yaşayan bireylerde dış uyarıcıya bağlı öfke yaşanması sık görülen bir durumdur. Birey kötü bir işi yaptığını düşünürken duyduğu öfke ise iç uyaranlar etkisi ile ortaya çıkmaktadır.⁵²

2.3. Öfkenin Belirtileri

Öfke sözel ve davranışsal olarak doğrudan ve dolaylı olarak ifade edilebilir. Doğrudan görülebilen öfke belirtileri; kişinin çevresine zarar vermek ve insanları incitmek amacıyla yaptığı bağırma, saldırganlık, tehdit etme, suçlama, küfür etme, aşırı eleştirel olma gibi davranışlardır. Öfke içeren dolaylı belirtiler ise sessizlik, başkalarından uzak durmak, depresyon, çekingenlik, ağlama, bağımlılık davranışı, mutsuzluk, gerginlik, iş birliğini reddetme gibi davranışlardır.³⁷

Öfkenin ifade edilmesinde fizyolojik, bilişsel ve duygusal, davranışsal ve tepkisel olmak üzere 3 boyuttan söz edilir.

Öfkeli bireyde gözlenen fiziksel belirtiler;

- Kalp atışlarının hızlanması
- Kan basıncının artması,
- Midenin kasılması,
- Ağız kuruluğu,
- Nefes darlığı,
- Bakışların dikleşmesi,
- Dudakların büzülmesi,
- Dişlerin sıkılması,
- Kontrol kaybı,
- Dudak ısırılması,
- Kaşları çatma,
- Ses tonunda yükselme,
- Tekrarlanan fiziksel hareketler,
- Yüzün kızarması şeklindedir.^{27, 33, 52}

Öfkenin bilişsel ve duygusal belirtileri;

- Bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayış biçimiyle ilgilidir.
- Kendini veya karşısındakini suçlu görme,
- Haksızlığa uğradığını düşünme,
- İntikam almaya yönelik düşünceler bu belirtiler arasındadır.
- Kişinin bilişsel yapısının temelindeki, benimsenmiş olduğu akılcı olmayan düşünceler, geçmiş yaşantıları ve olaylarla ilgili çağrışımlar öfkenin yoğunluğunu, bireyin öfkeye tepkisini ve tepkinin niteliğini belirler.^{27, 56, 63}

Öfkenin davranışsal belirtileri;

- Öfke ile baş etmede gösterilen tepkiler ve öfkenin ifade ediliş biçimidir.
- Öfke sırasında bazı bireyler bastırma, kaçınma ve içe atma gibi tepkiler gösterirken bazıları dışa vurarak tepki gösterirler.⁵⁶
- Bağırma,
- Sigara içme,
- Yumruklarını sıkma gösterilen tepkilerdendir.
- Öfkenin bastırılması veya ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz aksine kişinin kin ve düşmanlık beslemesine ve öfkenin aniden kontrolsüz olarak dışa vurmasına neden olur. Ayrıca öfkeyi bastırma, içe atma kişide migren, hazımsızlık, gastrit, ülser gibi psikosomatik rahatsızlıklara, kronik kalp hastalıkları, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları keyifsizlik, hiçbir şeyden zevk alamama ve depresyon gibi kendine zarar verici fiziksel ve duygusal sorunlara neden olabilir.⁶⁴⁻⁶⁷

Öfke duygusunu ifade etmenin en sağlıklı yolu kişinin isteklerini fark etmesi öfkesini kendi duygu ve düşüncesini ortaya koyacak şekilde karşıdakini incitmeden aktarmasıdır.⁶⁸

2.4. Öfkenin İfade Ediliş Şekilleri

Öfkenin ifade ediliş şekli her bireyde kültürel özelliklere, eğitim durumuna, öğrenilmiş davranışlara, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar gösterebilir.^{51, 56, 62, 69}

Öfke duygusu ifade etme şekline bağlı olarak olumsuz olarak nitelendirilir. Ancak yapıcı olarak ifade edilirse sağlıklı bir duygudur. Uygun şekilde ifade edilmeyen öfke hem kişinin kendisine hem de karşıdakine zarar verebilir, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına, zihinsel ve fiziksel problemlere, kişide olumsuz benlik kavramına ve suçluluk duygusuna neden olabilir.⁶⁹⁻⁷¹

İnsanlar yaşadığı öfke duygusunu hafifletmek için öfkelerini farklı şekillerde yönlendirebilir.^{45, 70} Öfkenin ifade edilmesinde hissedilen öfkenin bastırılması “öfke içte,” dışa vurumu “öfke dışta” ve çeşitli savunma mekanizmaları kullanılarak kontrol edilmesi “kontrol edilen öfke” olmak üzere 3 değişken üzerinde durulur.⁵¹ Öfkenin içe yönelmesinde, öfkeye neden olan düşünce ve duygular bastırılır. İletişim kurmama, kendini geri çekme, somurtma, surat asma, küsme öfkesini içe yönlendiren bireylerde görülebilen davranışlardır.²⁴ Öfke ile açığa çıkan enerjinin bastırılması depresyon gibi çeşitli ruhsal hastalıkların etiyolojisinde önemli rol oynar. Baskılanan öfke bir şekilde açığa çıkar ve bu genellikle bireylerde migren, ülser, hipertansiyon gibi somatik yakınmalarla kendini gösterir. Ayrıca karşısındaki kişiyi kırmamak, incitmemek için öfkesini bastıran kişilerde öfke duygusu devam ettiği için kişiler arası ilişkilerde bozulmalara neden olabilir.^{45, 51} Öfkenin içe yönelmesiyle sorun çözülmez ve öfke devam eder.⁷² Öfkesini içe yönlendiren bireyler sorunun kaynağından uzaklaşarak kendilerini suçlama eğiliminde olurlar.⁴⁸ Öfkenin içe yönelmesi sonuçları nedeniyle olumlu bir ifade şekli olarak kabul edilmemektedir.⁴⁵

Öfkenin dışa yönelmesinde, çevredeki insanlara veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlar görülür. Saldırgan davranışlar fiziksel veya sözel olabilir. Fiziksel saldırgan davranışlarda karşıdaki kişiye veya nesneye zarar verme amacı taşıırken sözel saldırgan davranışlar ise öfkenin dışa vurulmuş halidir.^{73- 76(s.7.)} Tehdit etme, bağırma, küçük düşürücü sözler söyleme, tartışma sözel saldırganlık vurma, tokat atma, kapı çarpma ise fiziksel saldırganlık kapsamında olan davranışlardır. Sözel saldırganlık anlık olarak işe yarasada genellikle sonrasında içişleme ve kötü his fiziksel saldırganlık ise pişmanlık yaşanmasına neden olur.^{42, 54}

Kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını kontrol edebilme veya öfkeyi doğru ifade edilme becerisidir.^{73,74} İstendik ve sağlıklı olan öfke ifade biçimi; öfke duygusunun

farkına varıp duygu yoğunluğu azaldıktan sonra sorunu tekrar ele alıp karşıdakini incitmeden duygu ve düşüncelerini açıkça konuşmasıdır.^{24, 45, 77}

2.5. Öfke Kontrolü

Öfke duygusu çok ani bir şekilde ortaya çıktığından ve kısa sürede şiddeti arttığından dolayı kontrol edilmesi en zor duygulardan birisidir.⁶⁷ Öfke kontrolü, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durumdur.⁷⁸ Öfkeyi kontrol etmek, öfkelenmemek ya da öfkeyi ifade etmemek değil, doğru ve sağlıklı biçimde ifade etmek anlamına gelmektedir.^{56, 57} Temel amaç saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu doğru ifade etme becerisi kazanmasıdır.^{71, 79-80}

Öfke kontrol yöntemleri genel olarak;

- Bilişsel,
- Duygusal,
- İletişim ve
- Davranışsal boyutları içerir.^{71, 80}

2.6. Öfke Kontrol Eğitimi

Öfke kontrolüne yönelik eğitim programlarında; öfkeyi tanıma, belirtileri ve nedenlerini bilme, çatışma çözümü, ben dilini öğrenme ve kullanma, empati, gevşeme egzersizleri, mizah kullanımı, alternatif düşünme yöntemleri, etkili iletişim gibi becerilerden bahsedilmektedir.^{56, 71, 79} Ergen öfkelenildiğinde bedeninde ki değişikliği fark edebilmeli, karşıdaki insanın yerine kendini koyarak duygularını anlayabilmelidir. ‘Ben dilini’ kullanarak uygun iletişim kurabilmelidir. Ergenlerde öfke tepkilerini kontrol etmek için kendini yönlendirme, problem çözme eğitimi, kendini kontrol eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma, stres aşısı ve akılcı-duygusal terapi gibi bazı teknikler

kullanılabilir.⁸¹ Ergenler öfke yönetimi becerilerini kazanarak, okulda, evde ve akranları ile daha iyi ilişkiler kurabilirler.

Bu becerileri kazanma süreci üç aşamada gerçekleşir;

1. Kendini ve/veya diğerlerini incitebilecek davranışların farkında olma,
2. İncitici davranışları başkaları ile değiştirme beceri ve tekniklerini öğrenme
3. Yeni ve daha uyumlu davranışlar gerçek hayatta kullanılabilir oluncaya kadar pratik yapma.⁸¹

2.7. Ergenlik Döneminde Öfke

Ergenlik, çocukluk döneminin bitişiyle başlayan bireyin fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen yaşanılması zor bir gelişim dönemidir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçer.^{69, 82} Kişinin ileri yaşamında toplumdaki yerinin belirlemesinde, yetişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesinde bu dönemin sağlıklı geçirilmesi önemli bir etkidir.⁷⁹ Bu dönemde bedensel, sosyal ve bilişsel anlamda hem ani hem de hızlı değişimler, duygusal anlamda ise hızlı ve ani iniş çıkışların yaşanmaktadır. Buna bağlı olarak bu dönemdeki gençler duygularını çok dolu ve yoğun yaşamaktadır.⁵⁰ Öfke de yoğun yaşanan bu duygulardan biridir. Ergenlikte yaşanan öfke ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi gibi sosyal nedenlerle ortaya çıkmaktadır.^{62,} ⁸³Öfkeye neden olan diğer durumlar ise düş kırıklıkları, kıskançlık, haksızlığa uğramak, iğneleyici sözler, sosyal alanda engellenmedir.³³ Anksiyete ve cinsiyette ergenlerde sürekli öfke düzeyini en çok etkileyen etkenler arasındadır.⁸⁴

Ergenlik döneminin yaygın bir problemi olarak tanımlanan öfke, hem kişinin kendisi hem de toplum için negatif sonuçlar doğurmaktadır.⁸⁵ Ergenlerin kendini uygun şekilde ifade edememesi ya da çevresi tarafından anlaşılamamasıyla birlikte öfke duygusu ile baş edememesinin sonucu olarak öfke duygusu saldırganlık, şiddet, depresyon hatta

intihar eğilimine dönüşebilir.³³Ergenler öfkelerini kontrol edemediklerinde, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yaşadıkları yoğun öfke patlamaları arkadaşları tarafından dışlanmalarına ve yalnız hissetmelerine neden olabilir.^{1,86}Yalnızlık hisseden ergenler ise öfke duygularını kolayca ifade edemeyip içe attıklarında bu duygu şiddet eğilimine dönüşebilir. İleride ciddi problemlerle karşılaşılmasa için ergenin öfkesiyle nasıl başa çıkacağını öğrenmesi gerekmektedir.⁸⁷

2.8. Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

İstenmeyen davranışların önlenmesi okulların temel görevi olmasına rağmen son yıllarda okullarda şiddet içerikli davranışların arttığı belirtilmektedir.^{88- 89}Şiddet gören öğrencilerde fiziksel belirtilerin yanı sıra stres, kaygı gibi psikolojik belirtilerde görülmektedir.⁸Ayrıca öğrencilerin okul sevgisi azalmakta ve öğrenciler okula gitmekten korkmaktadırlar. Bu nedenle okullar, şiddet sorunu ile bilinçli bir biçimde mücadele etmelidirler.^{90- 91}Şiddet polis ve yargı dışında birçok sektörün özellikle de sağlık personelinin işbirliğini gerektiren multidisipliner bir konudur.³⁸ Uluslararası Hemşireler Birliği (ICN) şiddet olaylarını önlemede “Hemşireler daima şiddete karşı, sizin için var” sloganıyla hemşirenin etkinliğine önem vermiştir.⁴⁰

Öfke kontrolünün öğretilmesi ve sağlanması bir toplum ruh sağlığı hizmetidir. Hemşireler insanlarla sürekli, kesintisiz ve doğrudan hizmet veren bir sağlık ekip üyesi oldukları için bireylere öfke ve kontrolü ile ilgili eğitim verebilirler. Psikiyatri hemşirelerinin öfke ve saldırganlık durumlarında etkili bir şekilde tanılama ve bireylerin öfkelerini nasıl ifade ettikleri yönünden değerlendirme yapması gerekir. Hemşireler bireylere duygularını ifade etmek için fırsat vermeli, hastanın seçimlerine ve kararlarına saygı duymalıdır. Öfkesini ifade edebileceği yeni yolları öğrenmesine yardımcı olmalıdır.⁸⁰

Hemşireler öfke problemi yaşayan bireyler için bakım planı yaparken ‘intihar riski’, ‘çevreye yönelik şiddet riski’, ‘kişinin kendine yönelik şiddet riski’ ve ‘kendine zarar verme riski’ gibi hemşirelik tanıları yönünden değerlendirip, girişimler planlamalıdır.⁹²

Öfke kontrolü için hemşirelik girişimleri sınıflandırmasında (Nursing Interventions Classification: NİC) önerilen hemşirelik girişimleri;

- Bireyin öfkelenmesine neden olan durumları tanımlamasına yardım edilmesi,
- Sinirlilik ya da öfkenin görüldüğü durumlarda uygun olan fiziksel davranışların uygulanmasının sağlanması (spor yapma, gazete okuma, çamur oynama, boş çuvalı tekmeleme)
- Gerekğinde bireye fiziksel ortamdan uzaklaştırma, izolasyon gibi kontrollerin kullanılması,
- Öfke oluşumundaki etmenlerin tanımlanması konusunda bireye yardımcı olunması,
- Uygun olmayan öfke şeklinin sonuçlarının tanımlanması,
- Şiddet içermeyen uygun olan öfke şeklinin gösterilmesinin yararlarının birey ile birlikte tanımlanması,
- Bireyin kontrol edilebilecek davranışlarının oluşturulması,
- Sakinleştirme yöntemlerinin oluşturulması (zaman kullanımı, derin soluk alma egzersizleri),
- Uygun öfke modellerinin oluşturulması,
- Uygun öfke ifade şeklinin pekiştirilmesinin sağlanmasıdır.⁸⁰

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Şekli

Araştırma kontrol gruplu, ön test- son test yarı deneysel tipte yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, Kars merkezde yer alan, Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 9. ve 10. sınıf öğrencileri ile Ekim 2018-Ağustos 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür.

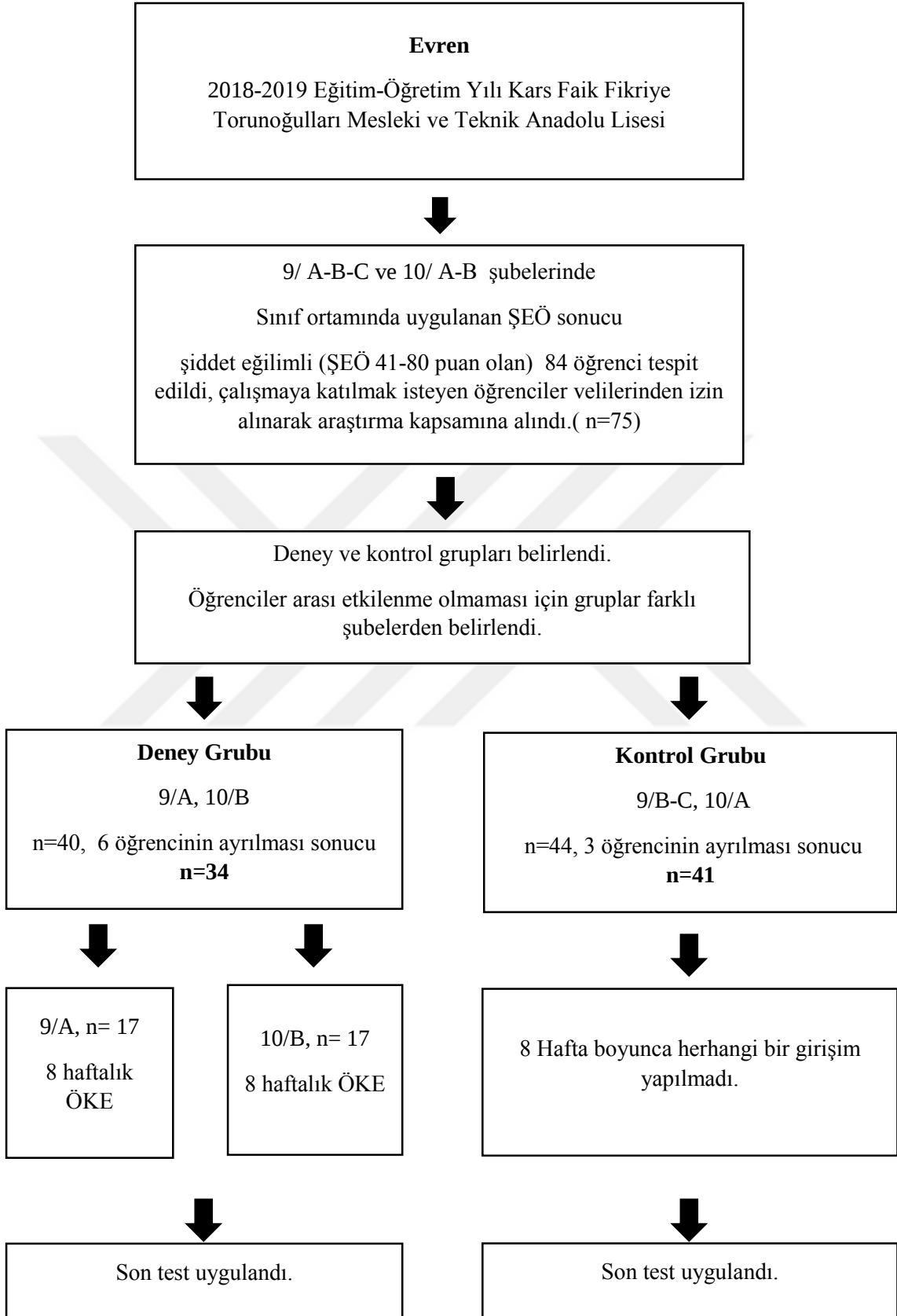
Okulda biri psikolojik danışman olmak üzere toplam 20 öğretmen, 2 müdür yardımcısı ve müdür kadrolu olarak çalışmaktadır. Okulda 11 adet derslik, ilk yardım eğitim merkezi, kütüphane, uygulama odası ve her birimde akıllı tahta bulunmaktadır. Okulda toplam 314 öğrenci eğitim görmekte ve tam gün eğitim verilmektedir. 9. sınıflarda diğer liselerle ortak dersler, 10. sınıflarda sağlık hizmetleri alan dersleri işlenmektedir. 11. sınıflar ebe yardımcılığı, hemşire yardımcılığı ve sağlık bakım teknisyenliği dallarına ayrılmaktadır. Öğrenciler 12. sınıfta haftada 24 saat işletmelerde beceri eğitimi görmekteler.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Kars merkezde yer alan Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 9. ve 10. sınıfta öğrenim gören 158 öğrenciden şiddet eğilimi yüksek olan öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmaya, Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin 11. sınıfta bölümlere (ebe yardımcılığı, hemşire yardımcılığı, sağlık bakım teknisyenliği) ayrılacak olmaları, ebe yardımcılığı bölümünde sadece kız öğrencilerinin eğitim görüyor olmaları nedeniyle 9. ve 10. sınıf öğrencileri seçilmiştir. Şiddet Eğilimi Ölçeği 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin hepsine sınıf ortamında uygulanmış ve şiddet eğilimi yüksek olan (Şiddet Eğilimi Ölçeği 41-80 puan olan) öğrencilerden çalışmaya katılmak

isteyen öğrenciler velilerinden izin alınarak araştırma kapsamına alınmıştır. İki sınıf beş şubeden şiddet eğilimi yüksek olan 84 öğrenci tespit edilmiştir. Öğrenciler arası etkilenme olmaması için deney ve kontrol grupları farklı şubelerden belirlenmiştir. En fazla şiddet eğilimi yüksek öğrencinin bulunduğu 9/A şubesindeki 18 öğrenci deney grubuna 9/B ve 9/C şubelerindeki 22 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. 10. sınıflarda da aynı durum göz önüne alınarak 10/B şubesindeki 22 öğrenci deney grubuna, 10/A şubesindeki 22 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubundaki 5 öğrencinin farklı okullara nakil olması ve 1 öğrencinin eğitime devam etmek istememesinden dolayı kalan 34 öğrenciye 17’şer sayılı gruplara bölünerek 8 oturumluk öfke kontrolü eğitimi verilmiştir. Kontrol grubunda ise 3 öğrencinin farklı okullara nakil olması ile kalan 41 öğrenciye son test uygulanmıştır.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ



Şekil 3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

3.3.1. Öğrencilerin Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Şiddet Eğilimi Ölçeği 41-80 puan olan,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olan,
- Ailesi tarafından araştırmaya katılmaya izni olan,
- Öğrenme güçlüğü olmayan,
- İşitme- konuşma problemi olmayan,
- Herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan,
- Eğitim oturumlarına düzenli katılabilecek,
- Oturum saatlerinde okulda kalmalarında sakınca olmayan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

3.4. Araştırmanın Değişkenleri:

Bağımlı değişkenler: Şiddet Eğilim Ölçeği

Bağımsız değişkenler: Öfke Kontrol Eğitimi

Kontrol değişkenleri: Araştırmanın kontrol değişkenleri yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta öğrenim gördüğü, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve gelir durumudur.

3.5. Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanmasında, öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amaçlı “Demografik Tanıtım Formu” (Ek-4), “Şiddet Eğilimi Ölçeği” (Ek-5) ve 8 oturumluk “Öfke Kontrol Eğitimi”(Ek-6) kullanılmıştır.

3.5.1. Demografik Tanıtım Formu (Ek- 4)

Öğrencilerin kişisel bilgilerini öğrenmeye yönelik (yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta öğrenim gördüğü, anne-baba eğitim durumu ve kardeş sayısı ve gelir durumu) 7 sorudan oluşan araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur.

3.5.2. Şiddet Eğilimi Ölçeği (Ek- 5)

Bu ölçek; Göka, Bayat ve Türkçapar⁹⁴ tarafından ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık ve şiddet eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek; T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun "Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet" konulu araştırmasında temel yapısı bozulmadan kapsam geçerliliği sağlanarak kullanılmıştır. Şiddet Eğilimi Ölçeği, 20 maddeden oluşmaktadır ve tüm maddeler tek yönlü olduğu için ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlanmasında "hiç uygun değil" den (1), "çok uygun"a (4) değişen derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanlar, toplam puan alınarak değerlendirilmiştir. Buna göre toplam puanı; 1-20 arasındaki olan öğrencinin şiddet eğilimi "çok az", 21-40 arasında ise "az"; 41-60 arasında ise "fazla", 61-80 arasında "çok fazla" şiddet eğiliminde olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Dolayısıyla ölçekten alınan puanların yüksekliği şiddet eğiliminin de yüksek olduğunun göstergesidir. Ölçek ön test Cronbach alfası 0.92 iken, son test Cronbach alfası ise 0.84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler okula gidilerek araştırmacı tarafından birebir yüz yüze görüşme tekniğiyle 25- 28 Şubat tarihinde sınıf ortamında toplanmıştır. Öfke Kontrol Eğitimleri de araştırmacı tarafından her bir oturumun süresi 60 dk sürecek şekilde Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nin uygun olan sınıfında dersler bittikten sonra (saat 15:30) yapılmıştır. Eğitime katılan olan öğrenci gruplarına aynı gün birbirini takip eden saatlerde aynı oturum eğitimi uygulanmıştır. Eğitim 8 haftada (Şubat-Mayıs 2019) tamamlanmıştır. Son test 6- 10 Mayıs tarihinde sınıf ortamında yapılmıştır.

3.6. Hemşirelik Girişimi

Eğitim programı hazırlanmadan önce araştırmacı, “Öfke Kontrolü” eğitimine katılarak sertifika almıştır. Eğitim programı içeriği literatür taranarak ve öğrencilerin eksiklikleri göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.¹⁻²²

Gönüllülerden oluşan deney grubu öfke kontrolü eğitimine alınmıştır. Oturumların tarihi ve saatini belirlemek için öğrencilerle toplantı yapılmıştır. Eğitimler, öğrenciler kolay katılımı için Kars Milli Eğitim Müdürlüğü’nden izin alınarak(Ek-8) okulda, Şubat-Mayıs 2019 tarihinde 8 hafta boyunca her çarşamba günü dersler bittikten sonra 15: 30 ve 16: 30’ da yapılmıştır. Oturumlar yaklaşık 60 dakika sürmüştür. 2 grup oluşturulmuş olup her grupta 17 öğrenci yer almıştır. Gruplar oluşturulurken öğrencilerin aynı şubede olmasına dikkat edilmiştir. Oluşturulan deney grupları ile eğitime başlanmıştır. Her eğitim sonunda bir sonraki oturumun konusu belirtilmiş ve ev ödevleri verilmiştir. Oturumlara başlarken önceki oturum hatırlatılıp, ev ödevleri kontrol edilmiştir. (Ek 6)

3.6.1. Öfke Kontrol Eğitimi Uygulaması

Öfke kontrol eğitimi Kars Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde ders bitimlerinde saat 15: 30 ve 16: 30’da boş sınıflarda iki deney grubuna aynı oturumlar yapılmıştır. Her oturumdan önce kullanılacak materyaller (kalem, kağıt, formlar, top, şapka) eğitimci tarafından hazırlanmıştır. Öğrencilerin eğitim akışını takip edebilmeleri ve ev ödevlerini yaparken eğitim içeriğini hatırlamaları için araştırmacı tarafından yapılan eğitim kitapçığı dağıtılmıştır.

Eğitim kitapçığında;

- Öfke duygusu ile ilgili bilgiler,
- Ergenlik döneminde yaşanan öfke
- Öfke duygusu yaşandığı anda kontrolü için yapılması gerekenlerle ilgili kısa bilgilere yer verilmiştir.

Öfke kontrol eğitimi sırasında öğrencilerin seviyelerine uygun ve eğitimlerin verimliliğini arttıracak etkinliklere yer verilmiştir. Her öğrencinin etkinliklere aktif katılımı sağlanmıştır. Oturum sonlarında, yapılan eğitim ve etkinlikten nasıl çıkarım yaptıkları konuşulmuş ve ev ödevi verilmiştir. Ev ödevleri bir sonraki oturumlarda kontrol edilip sınıfta paylaşımları istenmiş, eksiklikler giderilmiştir. Oturumlar ortalama 60 dakika sürmüştür, oturum sonlarından gruplardan eğitimlerle ilgili geri bildirimler alınmıştır.

Oturumlarda işlenen konular aşağıda belirtildiği gibidir.

ÖKE içeriği,

1. Oturum: Eğitime Başlama

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Tanışma
- ÖKE ve oturumlar hakkında bilgi verilmesi
- Grup kurallarının ve gizlilik ilkesini bilme,
- Ergenlik dönemi hakkında bilgi verilmesi

Kullanılan teknikler: Özetleme, soru-cevap, bilgilendirme, grup tartışması, ısınma etkinliği

2. Oturum: Duygu, Düşünce ve Davranış Kavramı, Öfke Duygusu

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Duygu, düşünce ve davranış kavramlarını bilme
- Öfke kavramı hakkında bilgi sahibi olma

Kullanılan teknikler: Bilgilendirme, özetleme, soru- cevap, müzik dinleme

3. Oturum: Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları, Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Değişiklikler

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Öfkenin nedenleri ve sonuçlarını bilme
- Öfkenin insan vücudunda yaptığı fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişiklikleri fark edebilmek,
- Öfke duygusuna işaret eden belirtileri tanıyabilme

Kullanılan teknikler: Modelleme, rol yapma, grup tartışması, ısınma etkinliği

4. Oturum: Öfkeyi Tetikleyen Düşünceleri Tespit Etme, Değiştirmek, Alternatif Düşünce Bulmak ve ABC Kuramı

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Hayatımızda öfke nedeni olan düşünceleri değiştirmeyi alışkanlık haline getirebilme
- Durum ile ilgili düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini fark edebilme
- Öfkeye neden olan durumlara karşı iyimser düşünceler geliştirebilme

Kullanılan teknikler: Özetleme, soru-cevap, bilgilendirme

5. Oturum: Öfkenin Kontrol Edilmesinde Alternatif Yollar, Gevşeme Egzersizleri

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yollar, gevşeme egzersizlerini bilme ve uygulama

Kullanılan teknikler: Demonstrasyon, bilgilendirme,

6. Oturum: Etkili İletişim, Empati, Sen Dili ve Ben Dili

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Sen dili ile ben dili arasındaki farkı anlamalarını sağlama.
- Empati nedir? Bilme Empatik anlayış kazanılması,
- Empatinin kişilerarası iletişimdeki öneminin kavranması
- Empati ve Sen Dili - Ben Dili Kavramlarını Bilmek ve Bu Kavramlar İle Öfke Duygusu Arasındaki İlişkiyi Kavramak

Kullanılan teknikler: Film gösterimi, rol yapma, ısınma etkinliği, sunum

7. Oturum: Problem Çözme Becerileri ve Öfke

Süre: 60 dk

Hedefler:

- Problem çözme kavramı hakkında bilgi sahibi olmak,
- Öfke ve problem çözme arasındaki ilişkiyi kavramak.

Kullanılan teknikler: Isınma etkinliği, soru- cevap, beyin fırtınası

8. Oturum: Grubu Sonlandırma, Son-Test Ölçümlerinin Yapılması

Süre: 60 dk

Hedefler :

- Uygulanan eğitim programının etkinliğini değerlendirmek
- Katılım için teşekkür etmek
- Son-test ölçümlerini yapmak

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi bilgisayar ortamında bir paket programı ile yapılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde;

- Sosyo-demografik özelliklerini incelemek amaçlı tanımlayıcı istatistikler

- Ön ve son test değerleri arasındaki farkların karşılaştırılması için bağımlı ve bağımsız gruplarda eşleştirilmiş t testi
- Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri açısından homojenliklerini belirlemek amacıyla Ki-Kare analizi kullanılmıştır.

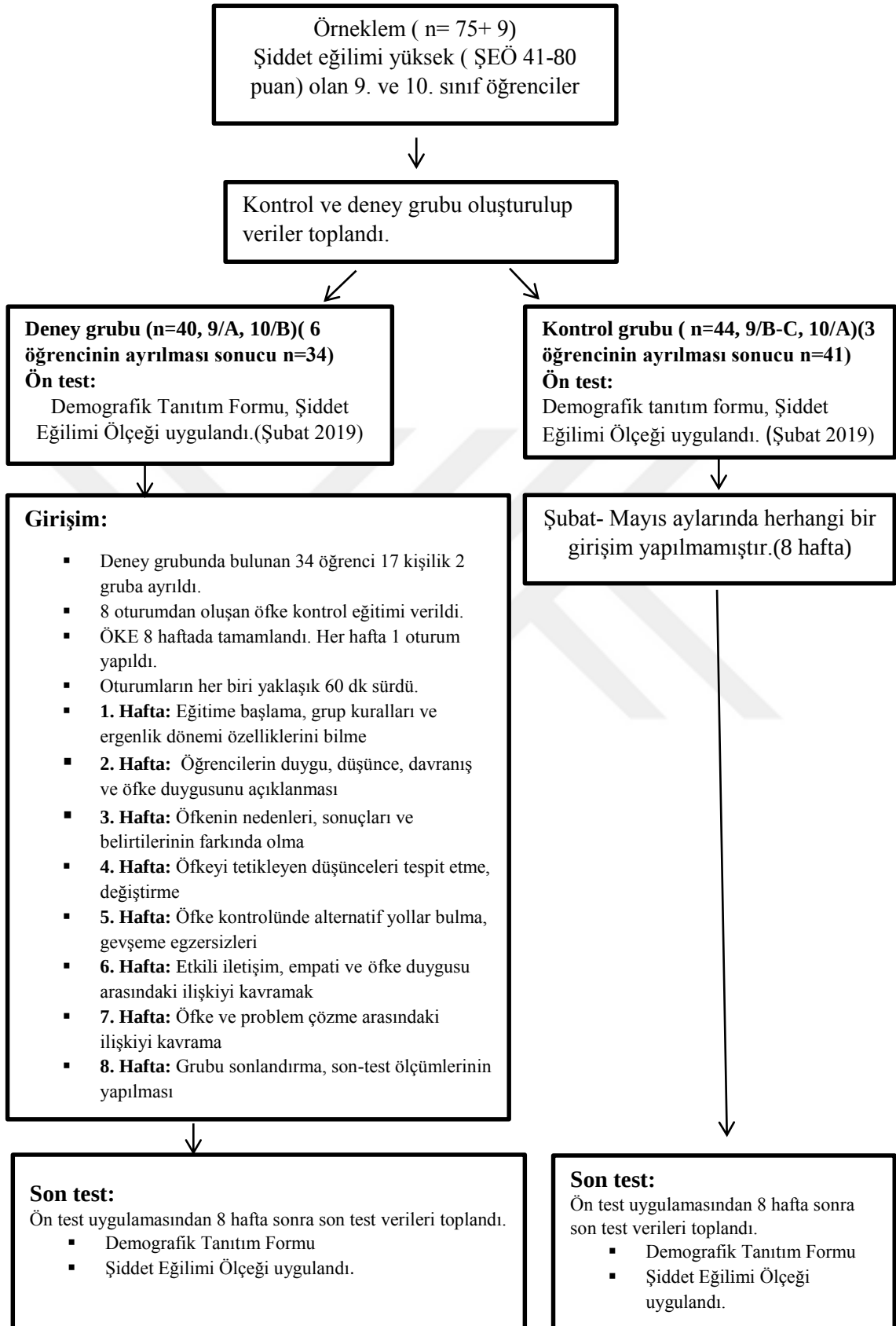
3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri

Çalışmada Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Etik kurul komitesinden etik kurul izni alınarak yapılmıştır (EK-3). Ayrıca araştırmanın yürütülebilmesi için Kars İl Milli Eğitim Müdürlüğünden yazılı izin (Ek-8) alınmıştır. Veri toplanırken bütün katılımcıların velilerinden ve kendilerinden, araştırmanın yapılma amacı açıklanarak “Aydınlatılmış Onam” ilkesi, elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı belirtilerek ”Gizlilik ve Gizliliğin Korunması” ilkesi, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlerin alınması ile de “Özerkliğe Saygı” ilkesini içeren etik ilkeler yerine getirilmiştir.

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Araştırmanın tek merkezde yapılması, öğrencileri şiddet davranışına sergilemeye iten diğer faktörlerin bilinmemesi bu çalışmanın sınırlılığdır. Araştırmanın sonuçları araştırmaya alınma kriteri ve araştırma değişkeni açısından benzer olan gruplara genellenebilir.

ARAŞTIRMA UYGULAMA PLANI



Şekil 3.2. Araştırma uygulama planı

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Kontrol ve deney grubuna ait tanıtıcı özelliklerin dağılımı

Tanıtıcı Özellikler	KONTROL(S=41)		DENEY(S=34)		Test ve p değeri
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Sınıf	20	48.8	17	50.0	
9	21	51.2	17	50.0	$X^2=0.011$ $p=0.916$
10					
Cinsiyet					
Kız	33	80.5	23	67.6	$X^2=1.620$ $p=0.203$
Erkek	8	19.5	11	32.4	
Yaş					
14	1	2.4	1	2.9	
15	21	51.2	13	38.2	
16	18	43.9	19	55.9	$X^2=1.267$ $p=0.737$
17	1	2.4	1	2.9	
Baba Eğitim Durumu					
Okur-yazar değil					
Okur-yazar/ ilkokul mezunu	21	51.2	15	44.1	$X^2=1.618$ $p=0.445$
Ortaokul /lise mezunu	19	46.3	16	47.1	
Üniversite mezunu	1	2.4	3	8.8	
Anne Eğitim Durumu					
Okur-yazar değil	6	14.6	3	8.8	
Okur-yazar/ ilkokul mezunu	25	61.0	19	55.9	$X^2=2.232$ $p=0.526$
Ortaokul / lise mezunu	10	24.4	11	32.4	
Üniversite mezunu			1	2.9	
Kaç kardeşsiniz?					
2	2	4.9	7	20.6	
3	16	39.0	11	32.4	
4	9	22.0	4	11.8	
5	7	17.1	6	17.6	$X^2=5.172$ $p=0.270$
6	7	17.1	6	17.6	
Gelir Durumu					
Düşük	2	4.9			
Orta	36	87.8	32	94.1	$X^2=1.798$ $p=0.407$
Yüksek	3	7.3	2	5.9	

Kontrol ve deney grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet yaşı, sınıf, ebeveynlerinin eğitim durumları, kardeş sayısı ve gelir durumu ile gruplar arasında

istatistiksel anlamda bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$); iki grubun demografik özelliklerinin benzer olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Kontrol ve deney grubuna ait ŞEÖ ön test - son test puanlarının grup içi ve gruplar arası karşılaştırılması

	Şiddet Eğilimi Ölçeği		Test Değeri	p Değeri
	Ön-Test X±SS	Son-Test X±SS		
Kontrol Grubu	50.39±7.86	50.68±8.65	$t=-0.259$	$p=0.797$
Deney Grubu	50.70±9.37	38.26±9.12	$t=7.331$	p=0.000*
Test ve	$t=-0.165$	$t=5.829$		
p Değeri	$p=0.869$	p=0.000*		

İki grupta yer alan öğrenciler şiddet eğilimi puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılmasında (Tablo 4.2); kontrol grubundaki öğrencilerin ön test şiddet eğilimi puan ortalaması 50.39±7.86 iken, son test toplam puan ortalamasının 50.68±8.65 olduğu bulunmuştur. Kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamsız olduğu ($p>0.05$) belirlenmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin öfke kontrol eğitimi öncesi ŞEÖ puan ortalaması 50.70±9.37 iken, bu değer öfke kontrol eğitimi sonrası 38.26±9.12 olduğu tespit edilmiştir. Deney grubu öğrencilerinin grup içi puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler ŞEÖ puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında (Tablo 4.2); kontrol grubu öğrencilerinin şiddet eğilimi ön test puan ortalaması 50.39±7.86 iken, deney grubunun ön test puan ortalamasının 50.70±9.37 olduğu belirlenmiştir. Gruplararası ön test puan ortalamaları arasındaki farklarının anlamsız olduğu ($p>0.05$) bulunmuştur. Kontrol grubunun şiddet eğilimi son test puan ortalaması 50.68±8.65 iken, deney grubu son test puan ortalamasının 38.26±9.12 olduğu ve iki grubun son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin şiddet eğilimi puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılmasında (Tablo 4.2); kontrol grubundaki öğrencilere uygulanan ön test ve son test şiddet eğilim puan ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmüştür. 8 hafta boyunca herhangi bir girişim yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin şiddet eğiliminde herhangi bir değişiklik görülmemiştir. Deney grubunda ise 8 haftalık ÖKE programı sonrası uygulanan son testte ön teste göre şiddet eğiliminde önemli düzeyde azalma görülmüştür.

Cenkseven'in⁸⁵ “öfke yönetimi becerileri programının ergenlerde öfke ve saldırganlık düzeyine etkisini belirlemek” için yapmış olduğu çalışmada deney grubundaki ergenlerin saldırganlık düzeyinde düşme olduğu belirlenmiştir. Valizadeh ve ark.⁴⁹ “çalışmasında öfke yönetimi becerileri eğitim grubuna katılan öğrenciler arasında saldırganlığın belirgin şekilde azaldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırma bulguları daha önce yapılmış çalışmalar ile uyumlu bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler şiddet eğilimi toplam puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında (Tablo 4.2); yapılan ön test sonucuna göre iki gruptaki öğrencilerin şiddet eğiliminin birbirine yakın olduğu görülmüştür. 8 hafta sonunda her iki gruba uygulanan son test sonucuna göre ise kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney grubundakilere göre şiddete daha eğilimli oldukları saptanmıştır. Bunda uygulanan 8 haftalık ÖKE programının etkili olduğu düşünülmektedir.

Kelleci ve ark.⁹³ yaptıkları çalışma sonucunda uygun girişimler ile ergenlerin öfke ve saldırganlıklarını yönetebileceklerini belirtmişlerdir. Kıralp⁵⁰ yaptığı çalışmada öfke yönetimi becerileri programı uygulamasından sonra deney grubunda yer alan öğrencilerin sürekli öfke, durumluk öfke, öfke ifade (içe ve dışa) düzeylerinde azalma olduğu

görülmüştür. Sütçü'nün⁹⁴ çalışmasında bilişsel davranışçı terapi programının ergenlerin sürekli öfkelerini ve saldırgan dışavurumlarını azaltmada ve öfke kontrolünü artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Zorlu'nun²⁴ “lise öğrencilerinde öfke denetimi eğitim programının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi” üzerine yapmış olduğu çalışma sonucunda; eğitim ile deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı azalma olduğu, öfke kontrollerinin ise anlamlı arttığını bulmuşlardır. Kontrol grubundakilerin sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrolü puanlarındaki değişimin anlamsız düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalarda olduğu gibi bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak hazırlanan ÖKE programının yapılan araştırmada da ergenler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Öfkenin bilişsel ve davranışsal boyutlarını, öfke ifade şekillerini ve etkilerini öğrenen ergenler öfkelerini kontrol edebilmektedirler.

Esen ve ark⁹⁵ çalışmalarında, deney grubunda yer alan öğrencilerin öfke düzeyinde göre azalma, öfke kontrolünde artma olduğunu saptamıştır. Kontrol grubunda ise öfke düzeyi ve öfke kontrolünde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Foumany ve Salehi'nin⁹⁶ yapmış olduğu çalışma sonucunda öfke yönetimi becerileri eğitiminin öğrencilerin saldırganlığını azalttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Çeşitli adlar altında hazırlanan öfke denetimi eğitim programlarında ön test- son test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ve eğitim programının etkili olduğu belirtilmiştir.^{97, 98}

Tuna⁵⁶ lise öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda, öfke kontrolüne yönelik yapılandırılan psiko-eğitim programına katılanların katılmayanlara göre öfke içte, dışı ve sürekli öfkede anlamlı düzeyde azalma; öfke kontrollerinde ise anlamlı düzeyde artma olduğunu bulmuştur. Özkamalı⁹⁹, Duran⁸⁷ ve Serin'de³³ Öfke kontrolüne yönelik eğitim programının öğrencilerin sürekli öfkelerinin düşürülmesinde etkili olduğunu belirlemiştir. Çeşitli gruplara uygulanan ÖKE programının uygulandığı gruplarda

saldırganlığı ve öfke düzeyini azaltmada, öfke kontrolünü arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar lise öğrencileri ile yapmış olduğumuz çalışma sonucu ile paralellik göstermektedir. Seviyelerine uygun olarak hazırlanmış ÖKE programının lise öğrencilerinde etkili olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar H1 “Şiddet eğilimi yüksek olan lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitimi öğrencilerin şiddet eğilim düzeyini etkiler.” hipotezini doğrulamaktadırlar.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Şiddet eğilimli lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitiminin şiddet eğilimine etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- Deney grubunda yer alan öğrencilerin son test şiddet eğilimlerinin ön teste göre anlamlı düzeyde azaldığı, yani lise öğrencilerine verilen öfke kontrol eğitiminin şiddet eğiliminin azalmasında etkili olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Öfke kontrol eğitiminin lise öğrencilerinin şiddet eğiliminin azalmasında etkili olduğu görülmektedir. Farklı yaş gruplarındaki etkisini görmek için çalışmanın ilköğretim ve yükseköğretim kademelerinde de yapılması,
- Ergenlerin öfkesini, şiddete başvurmadan uygun şekilde ifade etmesini sağlamak için öfke kontrol eğitiminin ergenlik döneminden önce verilmesi,
- Toplum için önemli bir sosyal platform olan okullarda yaşanan şiddet olaylarını azaltmak için çocuk- ergen ruh sağlığı hemşireleri tarafından düzenli tarama programları yapılarak şiddete eğilimli öğrencilerin tespit edilmesi ve öfke kontrol eğitimleri yapılması,
- Eğitimin her okulda ve daha çok öğrenciye verilebilmesi ve öğretmenlerin bilgi ve becerilerini geliştirmek için öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitim yapılması,
- Ailelerin farkındalığını, bilgi ve becerisini geliştirmek için psikiyatri hemşireleri tarafından öfke kontrol eğitimi programlarının yürütülmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Avcı HÖ, Yıldırım İ. Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29: 157-168.
2. Özgür G, Yörükoğlu G, Arabacı BL. Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2 :53-60.
3. Sağlam A, İkiz FE. Ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile okula bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 2017, 16: 1235-1246.
4. Smith PK. Violence in schools: An overview. In: Smith PK (ed). *Violence in Schools*, 2nd ed. New York, Routledgefalmer, 2003: 1-13.
5. Hoşgörür V, Orhan A. okulda zorbalık ve şiddetin nedenleri ve önlenmesinin yönetimi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, 12: 859-880.
6. Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi. Revize Erken Uyarı Uygulamaları Kitapçığı, 2015.
7. Gökler R. Okullarda akran zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, 6: 511- 537.
8. Furlong M ve Morrison G. The school in school violence: definitions and facts. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2000, 8: 71-81.
9. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı. Öğrencilerin Şiddet Algısı, 2008.
10. Yeşilbaş H. Sağlıkta şiddete genel bakış. *Sağlık Ve Hemşirelik Yönetim Dergisi*, 2016, 3: 44-54.
11. Tatlılıoğlu K. Okullarda şiddet ve zorbalık: risk faktörleri, koruma, önleme ve müdahale hizmetleri: Konya Örneği1. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, 6: 209-231.

12. Eisenbraun KD. Violence in schools: prevalence, prediction, and prevention. *Aggression and Violent Behavior*, 2007, 12: 459-469.
13. Terzi Ş. okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: kendini toparlama gücü. *Aile ve Toplum*, 2007, 3: 73-82.
14. Karahan TF, Sardoğan ME, Gençoğlu C, Yılan G, Lise öğrencilerinde trafik, madde kullanımı ve toplumsal konumla ilgili risk alma davranışı. *Eğitim ve Bilim*, 2006, 31: 72-79.
15. Avcı HÖ, Yıldırım İ. Ergenlerde şiddet eğiliminin görülme sıklığı. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 2015, 8: 106-124.
16. Haskan Ö, Yıldırım İ. Şiddet eğilimi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 2012, 37: 165- 177.
17. Avcı D, Kilic M, Selcuk KT, Uzuncakmak T. Levels of aggression among Turkish adolescents and factors leading to aggression. *Issues Ment Health Nurses*, 2016, 37 :476–484.
18. Nasir R, Ghanib NA. Behavioral and emotional effects of anger expression and anger management among adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 2014, 140: 565 – 569.
19. Zhang P., Roberts R.E., Liu Z., Meng X., Tang J., Sun Lin. Hostility, physical aggression and trait anger as predictors for suicidal behavior in Chinese adolescents: a school-based study. *PLoS One*, 2012, 7: e31044.
20. Kabasakal ZT, Sağkal AS, Türnüklü A. Barış eğitimi programının öğrencilerin şiddet eğilimleri ve sosyal sorun çözme becerileri üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Bilim*, 2015, 40: 43-62.

21. Akgün S. ve Araz A. The effects of conflict resolution education on conflict resolution skills, social competence, and aggression in Turkish elementary school students. *Journal of Peace Education*, 2014, 11: 30-45.
22. Namya S, Carlsonb C, Palac AN, Farisa D, Knightd L, Allend E, Devriesd K, Nakera D. Gender, violence and resilience among Ugandan adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 2017, 70: 303–314.
23. Cava MJ, Buelga S, Musitu G, Murgui S. School violence between adolescents and their implications in the psychosocial adjustment: A longitudinal study. *Revista Psicopedagógica*, 2010, 15: 21-34.
24. Zorlu E, Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017.
25. Davies W. Anger and İntolerance. Günkurt D. Öfke ve Tahammülsüzlük, 1. Baskı. İstanbul, Kuraldışı Yayınevi, 2017: 15-21.
26. Kesen NF, Deniz ME, Durmuşoğlu N. Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 17: 353- 364.
27. Öz FS. Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma Ve İletişim Becerilerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.
28. Karataş Z. Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 17: 277-294.
29. Starner TM, Peters RM. Anger expression and blood pressure in adolescents. *Journal Of School Nursing*, 2004, 20: 335-342.

30. Lotfali S, Moradi A, Ekhtiari H. On the effectiveness of emotion regulation training in anger management and emotional regulation difficulties in adolescents. *Modern Applied Science*, 2017, 11: 114-123.
31. Feindler, EL, Engel EC. Assesment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 2011, 48: 243-253.
32. Farajzadeh R. Learning to control anger in a group - cognitive and anger to altering the effect of a teenage boy in dormitories Bdsrprst wellbeing of the city of Tabriz. *New Thoughts on Education*, 2012, 8: 51-66.
33. Serin NB, Genç H. Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 2011, 36: 236-254.
34. Fives CJ, Kong G, Fuller JR, DiGiuseppe R. Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 2011, 35: 199–208.
35. Özçetin YS, Hiçdurmaz D. Effects of structured group counseling on anger management skills of nursing students. *J Nurs Educ.*, 2017, 56: 174-181.
36. Yılmaz D, Ersever OG. The effects of the anger management program and the group counseling on the anger management skills of adolescents. *Online Journal of Counseling & Education*, 2015, 4: 16-34.
37. Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 2003, 11: 19-27.
38. Adana F, Arslantaş H. Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2011, 12: 57 – 62.
39. Bahar Z. Okul sağlığı hemşireliği. *DEUHYO ED*, 2010, 3: 195-200.
40. Coşkun S, Bebiş H. Şiddetin okul sağlığına etkisi ve hemşirelik. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2014, 3: 15-23.

41. Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. T.C. Resmî Gazete, sayı: 27910, 19 Nisan 2011.
42. Elliot CH, Smith LL. Anger Management for Dummies. Üçüncü SD. *Öfke Kontrolü for Dummies*, 2. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2019: 15-31.
43. Türk Dil Kurumu. Sözlük <http://www.tdk.gov.tr/index.php?> 12 Mayıs 2019
44. Lewis M. Self- Conscious Emotions: Embrassment, Pride Shame and Guilt. In: Lewis M, Jones JMH, Barret LF (eds). *Handbook of Emotion*, 3rd ed. New York, Guilford Press, 2008: 742- 756.
45. Miçooğulları BO. *Öfke Kontrolü*, 1. Baskı. Ankara, Akademisyen Kitapevi, 2018.
46. Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı*, 28. Baskı. İstanbul, Remzi kitapevi, 1991: 314-346.
47. Biaggio, MK. Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 1989, 64: 23-26.
48. Kayaoğlu M. *Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü*, 1. Baskı. İstanbul, Nesil Yayınları, 2012.
49. Valizadeha S, Davaji RBO, Nikamal M. The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5: 1195–1199.
50. Kıralp FSŞ. *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
51. Özer AK. *Öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, 9: 12-25.

52. Özmen A. Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006, 39: 39-56.
53. Aydın İH. Öfke Kontrolü ve Motivasyon, 2. Baskı. İstanbul, Girdap Kitap, 2016.
54. Avcı D. Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke İle Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2012.
55. Averill JR. Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1983, 38: 1145- 1160.
56. Tuna D. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012.
57. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*, 13. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2008: 152-195.
58. Beck JS. Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond. Şahin M. Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi, 2. Baskı. İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık, 2001: 105-107.
59. Burger JM. Personality. Sarıoğlu İDE. Kişilik, 2. Baskı. İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2006.
60. Tuncer E, Mestçloğlu Ö, Atak İE, Acar G. Günlük Hayatın Stres ve Gerilimleriyle Başa Çıkmak. İçinde: İyi Hissetmek, Karaosmanoğlu, (Çeviri editörü). Feeling Good, Burns D. 24. Baskı, İstanbul, Psikonet Yayınları, 2016: 391- 404.

61. Tatlıoğlu K, Karaca M. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2013, 6: 1101-1123.
62. Cartıllı K. Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin Tek Ebeveynli Öğrencilerin Öfke ve Olumlu Duygularına Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Mevlana Üniversitesi, 2016.
63. Yılmaz N. Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.
64. Kassinove H, Tafrate RC. *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners*, 7. Baskı. California, Impact Publisher, 2009: 24-26.
65. Özer AK. Öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, 9: 12-25.
66. Thomas SP. Anger: the mismanaged emotion. *Medscape*, 2003,15: 351-357.
67. Özmen A. Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2004.
68. Şahin H. Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklardaki Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.
69. Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009, 2: 57-69.

70. Kısaç İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1997.
71. Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 2001, 3: 7-10.
72. Türker S. Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2010.
73. Keskin G, Gümüş AB, Engin E. Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri: ilişkisel bir inceleme. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24: 199-208.
74. Balkaya F, Şahin NH. Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2003, 14: 192-202.
75. Köknel Ö. *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, 1. Baskı. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1996.
76. Elkin N, Karadağlı F. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 2016, 21: 64-71.
77. Akmaz N. Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, 2009
78. Starner TM, Peters RM. Anger expression and blood pressure in adolescents. *Journal Of School Nursing*, 2004, 20: 335-342.

79. Canpolat M, Atıcı M. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2017, 7: 87-98.
80. Bilge A, Ünal G. Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2005, 21: 189-196.
81. Morganett RS. Skills for Living, Group Counseling Activities for Young Adolescents. Güçray S, Kaya A, Saçkes M. Yaşam Becerileri, Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları, 3. Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2005: 179- 208.
82. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 2: 231-256.
83. Yavuzer Y, Üre Ö. Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010, 24: 389- 405.
84. Özmen D, Özmen E, Çetinkaya A, Akil İÖ. Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, 17: 65-73.
85. Cenkseven F. Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim, Bilim ve Uygulama*, 2003, 2: 153-167.
86. Koçak E. Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2008.
87. Duran Ö. Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 25: 267-280.
88. Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi. Revize Erken Uyarı Uygulamaları Kitapçığı, 2015.

89. Kızmaz Z. Okullardaki şiddet davranışının kaynakları üzerine kuramsal bir yaklaşım. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006, 30: 47-70.
90. Pişkin M. Okul zorbalığı tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2002, 2: 531-562.
91. Pişkin M. Çağrılı Konuşmacı: “Eğitimci Gözü İle Şiddetin Boyutları”, Halk Sağlığı Günleri 2. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu, 17-18 Mayıs 2012 Adana: Çukurova Üniversitesi, s.19- 24.
92. Kapucu S. Hemşirelik Bakım Planının Bileşenleri. İçinde: Hemşirelik Tanıları El Kitabı, Akyar İ, Korkmaz F, (Çeviri editörleri). Nursing Diagnosis Manual, Wilkinson JM. 11. Baskı, Ankara, Pelikan Yayınevi, 2018.
93. Kelleci M, Avcı D, Erşan EE, Doğan S. Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2014, 15: 296-303.
94. Sütçü ST, Aydın A, Sorias O. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2010, 25: 56-66.
95. Esen BK, Bozkur B, Gökçakan NÇ, Baykal F. Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2016, 2: 1352-1361.
96. Foumany GHE, Salehi J. The effects of anger management skills training on aggression, social adjustment, and mental health of college students. *J. Educ. Manage. Stud*, 2013, 3: 266-270.
97. Campano JP, Munakata T. 2004. Anger and aggression among Filipino students. *Adolescence*, 2004, 39: 757-764.

98. Feindler EL, Engel EC. Assesment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 2011, 48: 243-253.
99. Özkamalı E, Buğa A. Bir öfke denetimi eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 6: 50-59.



EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Sevgi AVCIOĞLU
Doğum tarihi:	30.10.1989
Doğum Yeri:	Iğdır
Medeni Hali:	Bekâr
Uyruğu:	T.C.
Adres:	Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, 25240 ERZURUM
Tel:	0442 236 00 00
Faks:	0449 236 00 00
E-mail:	h.sevgi_76@hotmail.com
Eğitim	
Lise:	IĞDIR MEV Anadolu Lisesi (2007)
Lisans:	Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (2007-2011)
Yüksek lisans:	Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı (2012-2019)
Doktora:	-
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce:	
Almanca:	-
Rusça:	-
Görev Yaptığı Birimler	
İlgi Alanları ve Hobiler	

EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU

Yüksek Lisans Tezi olarak *Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP* danışmanlığında sunulan “Öfke Kontrol Eğitiminin Öğrencilerin Şiddet Eğilimine Etkisi” başlıklı çalışmanın tarafımızdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını, yararlanılan eserlerin kaynakçada gösterildiğini, Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından belirlenmiş olan Turnitin Programı benzerlik oranlarının aşılmadığını ve aşağıdaki oranlarda olduğunu beyan ederiz.

Tez Bölümleri	Tezin Benzerlik Oranı (%)	Maksimum Oran (%)
Giriş	12	15
Genel Bilgiler	18	30
Materyal ve Metod	23	35
Bulgular	7	10
Tartışma	6	15

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz. 19 / 07/ 2019

Öğrenci Adı-Soyadı :

İmza
Sevgi AVCIOĞLU



Danışman Adı-Soyadı

İmza
Kübra GÖKALP



* Tez ile ilgili YÖKTEZ’de yayınlamasına ilişkin bir engelleme var ise aşağıdaki alanı doldurunuz.

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU

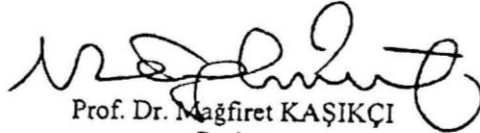


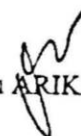
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ETİK KURUL RAPORU

Sayı: 2019-1/6

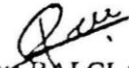
Tarih: 29.01.2019

Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Etik Kurulu Kübra GÖKALP, Sevgi AVCIOĞLU isimli araştırmacılar tarafından yapılması planlanan "Öfke Kontrol Eğitiminin Öğrencilerin Şiddet Eğilimine Etkisi" başlıklı araştırmayı etik açıdan uygun bulmuştur.


Prof. Dr. Mağfiret KAŞIKÇI
Başkan


Prof. Dr. Duygu ARIKAN
Üye


Prof. Dr. Neziha KARABULUT
Üye


Prof. Dr. Reva BALCI AKPINAR
Üye


Prof. Dr. Fatma GÜNECİ TÜFEKÇİ
Üye

EK-4. DEMOGRAFİK TANITIM FORMU

1. Kaç yaşındasınız?

.....

2. Cinsiyetiniz nedir?

1. Kadın
2. Erkek

3. Kaçınıcı sınıfı okuyorsunuz?

1. Dokuzuncu sınıf
2. Onuncu sınıf
3. On birinci sınıf
4. On ikinci sınıf

4. Babanızın eğitim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil
2. Okur-yazar ve ilköğretim mezunu
3. Ortaokul ve lise mezunu
4. Üniversite mezunu

5. Annenizin eğitim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil
2. Okur-yazar ve ilköğretim mezunu
3. Ortaokul ve lise mezunu
4. Üniversite mezunu

6. Kaç kardeşiniz?

.....

7. Anne – baba beraberlik durumu nedir?

1. Birlikte
2. Ayrı (Boşanmış)
3. Baba vefat etmiş
4. Anne vefat etmiş

8. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

1. Evet
2. Hayır

9. Gelir durumunuz nedir?

1. Düşük
2. Orta
3. Yüksek

EK-5. ŞİDDET EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir insanın yaşamındaki çeşitli tepkilerini ve düşüncelerini ifade eden cümleler yer almaktadır. Her tepkinin sizin düşüncenize uygun olup olmadığını belirtiniz.

SORULAR	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çok Uygun
1. Hoşuma gitmeyen bir olayla karşılaştığımda hemen sinirlenirim.				
2.Doğru olduğuna inandığım konularda eleştirilmek beni sinirlendirir.				
3.Rahatsız olduğum durumlar karşısında sinirlendiğimde kendimi kontrol edemiyorum.				
4.Duyusal ya da fiziksel olarak rahatsız edildiğimde fiziksel olarak karşılık verme isteği duyarım.				
5. Sinirli olduğumda bir şeyleri kırma isteği duyarım.				
6. Arkadaşlarım annem, babam vb. insanlarla çok sık tartışmaya girerim.				
7. Hak etmiş olanlara layık oldukları ceza verilmelidir.				
8. Eğer beğenmediğim bir şey olursa en yakınım ile tartışırım.				
9. Bence hayvanların av maksadı ile vurulmasında sakınca yoktur.				
10. Diğerlerinin saldırılarına karşı güçlü bir arkadaş grubu mutlaka olmalıdır.				
11. Eğer saldırıya uğramışsam aradan geçen zamana bakmaksızın aynı şekilde karşılık veririm.				
12. İnsan çevreden gelen tehditlere daima hazır olmalıdır.				
13. Bu dünyada en önemli şey diğerlerinden güçlü olmaktır.				
14. Sık sık kavga ederim.				
15. Bazı insanlara karşı zor kullanılabileceğine inanırım.				
16. Bazı hallerde insanlara zor kullanılabileceğini inanırım.				
17. Kavgaları seyretmek beni rahatsız etmez.				
18. İnsanların benden korkması hoşuma gider.				
19. Bazen başkalarına zarar verme isteği duyarım.				
20. Sokakta başıboş dolaşan hayvanlar ortadan kaldırılmalıdır.				

EK-6. ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ

1. OTURUM

Grup Üyelerinin Birbiriyle Tanışması, Oturumlar Hakkında Bilgi Verilmesi, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Verilmesi

Hedefler:

Her bir grup üyelerini ve sahip oldukları en belirgin özelliği tanıyabilme

Oturumlar hakkında bilgi sahibi olma

Grup kurallarını ve gizlilik ilkesini bilme

Ergenlik dönemi ile ilgili bilgi edinme

Materyal

Kağıt-Kalem, top

Süre: 60 dk

Uygulama :

Tanışma: Grup lideri kendisini tanıtır (ad, soyad, işi ve hoşlandığı şeyleri açıklanır).

Grup lideri üyelerden kendilerini tanıtmalarını ister. Daha sonra grup lideri küçük bir top alarak bir üyenin adını söyleyerek topu ona doğru atar. Topu alan grup üyesi hatırladığı kişiye ismini söyleyerek topu atar. Aynı kişiye bir daha gelmemek üzere tüm grup tamamlanana kadar oyun devam eder.

Oturumlar hakkında bilgi verilir.

Grup kuralları açıklanır.

- Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.
- Grupta her üye eşit haklara sahiptir.

- Grup oturumlarında düşüncelerden çok, duyguların ifadesine ve çeşitli durumlarda bireylerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerine ağırlık verilecektir.
- Grup içinde konuşulanlar grupta kalacak, kesinlikle dışarı çıkmayacaktır. Gizlilik esastır.
- Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini grupla paylaşmaları desteklenir ve geribildirimlerle paylaşımda bulunulur. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir. Bir üyenin konuştukları hakkında yorum, eleştiri, alay yapılamaz.
- Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir.
- Çalışmanın etkililiği açısından üyelerin oturumlara katılmaları önemlidir. Üyelerden biri herhangi bir nedenden dolayı oturuma katılamayacaksa önceden bildirmelidir.
- Gruptaki her birey ben dilini kullanmaya özen göstermelidir.

Üyelere 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. Grup kurallarının yazılı olduğu kağıt grup lideri ve tüm üyeler tarafından imzalanır ve herkesin görebileceği bir yere asılır.

Grup üyeleri ergenlik döneminde olduğu için gruba ergenlik döneminin ne olduğu, kendilerinde bu süreçte ne gibi farklılıklar hissettikleri sorulur. Grup lideri tarafından ergenlik dönemi ve bu dönemde yaşanan değişimler açıklanır.

Oturumun genel bir özetini yapılır ve üyelere herhangi bir sorularının olup olmadığı veya anlamadıkları yer olup olmadığı sorulur. Teşekkür ederek oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Duygu, Düşünce ve Davranış Kavramlarının Açıklanması, Öfke Duygusunun Açıklanması

Hedefler:

- Duygu, düşünce ve davranış kavramlarını bilme
- Öfke kavramı hakkında bilgi sahibi olma

Materyal :Duygu formu, Çeşitli Duyguları İfade Eden Resimler, Müzik Çalar, Öfke Oyun Kartları

Süre: 60 dk

Uygulama:

Grup lideri üyelere duygu, düşünce ve davranış kavramları ile ilgili neler bildiklerini sorar daha sonra birbiri ile karıştırılan bu kavramların tanımlamalarını yapar. Duygu ifade eden resimleri grup üyelerine göstererek her bir resmin hangi duyguyu ifade ettiğini ve bu duyguları yaşayan insanların neler düşündüğünü ve nasıl davranabileceklerini sorar en son öfke ifade eden resim gösterilerek yanıtlar alınır. Ardından gruba sırasıyla hareketli, duygusal, klasik müzik dinletilir ve kendilerini nasıl hissettikleri sorulur. Verdikleri cevabın duygu olduğu açıklanır ve duygu, düşünce, davranış kavramları anlatılır. Duygu formu verilerek doldurmaları istenir.

Öfke; üyelere öfke kavramının ne anlam ifade ettiği sorulur. Yanıtlar alındıktan sonra öfke kavramı tanımlanır. “Canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahatsızlıktan yoğun bir öfke ve hiddete kadar değişen yoğunlukta yaşanan bir duygudur.

Öfke duygusu evrenseldir. Bir engel veya tehdit ile karşılaşıldığında kendiliğinden ortaya çıkar. Öfke duygusu davranışlara yansır ve farklı şekillerde ifade edilir. Öfke bir buzdağına benzetilebilir. Suyun üstünde kalan tarafı öfke olarak düşündüğümüzde suyun altında kalan tarafı öfkeyi ortaya çıkaran farklı durumlar bulunur. Öfke kontrol edilemediğinde istenmeyen davranışlara neden olur.

Öfke oyun kartları dağıtılır ve oyun kuralları açıklanır. Oyunda verilen direktifler sonucu oyunu en fazla kart toplayarak bitiren oyuncu birinci olur.

Ev ödevi olarak üyelerden bir hafta boyunca öfke duymalarına yol açan durumları altta yatan temel duygularını not etmeleri istenir. Oturum sonlandırılır.

DUYGU FORMU

*** Doktoru görmek için çok beklediniz ve öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Yetişmeniz gereken bir yer var , trafik çok sıkışık,öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Çok kalabalık bir otobüstesiniz ve öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Bir arkadaşınız hassas oldunuz bir konuda şaka yaptı. Öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Bir arkadaşınız sizden aldığı borç parayı geri ödemedi. Öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Yeni temizlediğiniz odanızı birisi kirletmiş. Öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Komşunuz müziğin sesini çok açmış ,ders çalışamıyorsunuz. Öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Hakkınızda gerçek olmayan bir dedikodu yayılmış. Öfkeleniyorsunuz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Haftağınız çalınmış. Öfkeleniniz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Arkadaşınız sizi söylediği saatte aramadı. Öfkeleniniz.**

(Altta yatan temel duygular:)

*** Anneniz sizi sürekli kardeşinizle kıyaslıyor. Öfkeleniniz.**

(Altta yatan temel duygular:)

3. OTURUM

Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları, Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Değişiklikler

Hedefler:

- Öfkenin nedenleri ve sonuçlarını bilme
- Öfkenin insan vücudunda yaptığı fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişiklikleri fark edebilmek,
- Öfke duygusuna işaret eden belirtileri tanıyabilme

Materyal : Öfke Belirtileri Formu, Ayna

Süre: 60 dk

Uygulama :

Önceki oturumda verilen ev ödevleri kontrol edilir öfke yaşanan durumlar ve sonucunda yapılan davranışlar tahtaya yazılır. Grup üyelerinden aynı durumla karşılaşmaları halinde farklı neler yapılabileceği üzerine konuşulur.

Yapılan ödevleri göz önünde bulundurarak grup üyelerinden öfke nedenlerini belirlemeleri istenir. Engellenme, alay edilme, yalan söylenme, aşağılanma, önemsenmeme, keyfi bir tutumla karşılaşma veya saldırıya uğrama, herhangi bir saldırıya uğrama öfke duygusunun oluşmasına neden olabilir.

Öfkenin vücudumuzda fizyolojik, bilişsel-duygusal ve davranışsal olmak üzere bazı değişikliklere neden olduğu anlatılır. Üyelerden gönüllü olanlar ayna karşısına alınır ve en öfkeli olduğu anları tekrar etmesi istenir. Aynaya bakan grup üyesine kendinde ne

gibi değişiklikler gördüğü ve bu anlarda vücutlarında hissettikleri değişikleri paylaşmaları istenir.

Son olarak öfke belirtileri formu üyelere dağıtılır. Formda yer alan belirtileri fizyolojik, bilişsel-duygusal ve davranışsal olarak sınıflandırmaları istenir. Oturum değerlendirilerek sonlandırılır.

Öfke Belirtileri Formu

Ağız kuruluğu	Yüz kızarması	Unutkanlık	Seyirme	Bütün yaşananların suçlusu olarak karşı tarafı görme
El titremesi	Uykusuzluk	Karar verememe	Dişlerini gıcırdatma	Uyuşma hissi
Elindekileri fırlatma	Ağlama	Kalp atışının hızlanması	Kaşların çatılması	Birisinin üstüne yürüme, saldırma
Surat asma	Dikkatsizlik	Küsmeye	İnsanların kendisine haksızlık yaptığına inanma	Yumruklarını sıkma
Birine bağırma	Kan dolaşımının hızlanması	Sigara içme	Solunumun hızlanması	İntikam almaya yönelik düşünceler

4. OTURUM

Öfkeyi Tetikleyen Düşünceleri Tespit Etme, Öfke Duygusuna Yol Açan Düşünceleri Değiştirmek Alternatif Düşünce Bulmak, ABC Kuramı

Hedefler:

- Hayatımızda öfke nedeni olan düşünceleri değiştirmeyi alışkanlık haline getirebilme
- Durum ile ilgili düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini fark edebilme
- Öfkeye neden olan durumlara karşı iyimser düşünceler geliştirebilme

Materyal : Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi, ABC formu, Pembe ve Mavi Şapkalar

Süre: 60 dk

Uygulama: 4. Oturumun hedefleri açıklanarak oturuma başlanır.

Grup lideri duygularımıza yaşanan olaylar değil, düşüncelerimiz(algılarımız) neden olur cümlesinden yola çıkarak düşünce ve öfke duygusu arasındaki ilişkiye değinir. Gösterdiğimiz tepkilerin, olaylara bakış açımızla, kişisel ve toplumsal değerlerimizle ve zihnimizde gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarla ilgili olduğunu belirtir. Akılcı olmayan düşüncelerden bahseder ve birkaç örnek okur.

- Derslerden başarısızım, beni kimse sevmeyecek.
- Her şeyin en iyisini ben bilirim.
- Bana böyle bakmaları beni delirtiyor, çok kızıyorum
- Başkalarının gözünde değerim olması için, her bakımdan yetkin, yeterli ve becerikli olmalıyım.
- Hemen hemen her sorunun doğru ve mükemmel bir çözümü vardır.
- Sevdiğim birine hiçbir zaman hayır dememeliyim

ABC modeli ile ilgili bilgi verilir. ABCD modelini Albert Ellis geliştirmiştir. Her harf bir anlamı ifade eder.

A(olay), B (inanç/düşünce), C (sonuç). Bu modelde üzerinde durulması gereken düşüncedir (B). Düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz.

A (OLAY)	B (DÜŞÜNCE)	C (SONUÇ)
Sınavdan düşük not almak.	Hoca beni sevmiyor.	Haksızlığa uğramış, öfke
Sınavdan düşük not almak.	Yetersiz çalışmışım, yanlış yaptığım konulara tekrar çalışmalıyım.	Motivasyon

ABC modeli tahtaya çizilir ve örnek verilir. Grup üyelerinden gönüllü olanlardan 3 kişilik 2 grup oluşturulur. Bir gruba pembe diğer gruba mavi renk şapkalar takılır. Sınıfta 3 köşe belirlenir ve bu köşelere duygu, düşünce ve davranış köşesi adları verilir. Her köşede 1 pembe ve 1 mavi şapkalı öğrenci olur. Mavi şapka olumsuz pembe şapka ise olumlu duygu, düşünce ve davranışı temsil eder. Grupların aynı olay üzerinden olumlu ve olumsuz düşünce geliştirerek hissettikleri duyguları paylaşımları ve bu doğrultuda davranış göstermeleri istenir.

Örnek olay: Sınıfa girdiniz arkadaşınız çantanızı karıştırıyor.

GRUPLAR/ KÖŞELER	DÜŞÜNCE KÖŞESİ	DUYGU KÖŞESİ	DAVRANIŞ KÖŞESİ
MAVİ GRUP	Özel eşyalarımı izinsiz nasıl karıştırabilir?	Değersizlik, öfke	Ses tonunu yükseltme, üste yürüme
PEMBE GRUP	Çantamdan alması gereken bir şey mi var?	Merak, endişe	Ne aradığını sorma

Yaşadıkları durumlarda doldurmak üzere ABC formu ev ödevi olarak dağıtılır.

5. OTURUM

Öfkenin Kontrol Edilmesinde Alternatif Yollar, Gevşeme egzersizleri

Hedefler:

- Öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yollar, gevşeme egzersizlerini bilme ve uygulama

Süre: 60 dk

Uygulama: 5.Oturumun hedefleri açıklanarak oturum başlatılır. Ev ödevlerini sınıfta diğer üyelerle paylaşımları istenir. Üyelere öfkelerini kontrol etmek için kullandıkları yöntemler ve ne kadar etkili oldukları sorulur. Grup lideri üyelere artık öfke ile ilgili bilgiye sahip olduklarını ve bundan sonra öfke ile baş etme yöntemlerini

anlatacağını söyler. Oturumda öfkeyi kontrol etmek için mola alma, gevşeme, olumsuz/düşmanca iç konuşmayı değiştirme/mantıksız inancı değiştirme, çatışma çözümleme (son ikisi ilerleyen oturumlarda ele alınacaktır) gibi stratejileri nasıl kullanacağımıza göz atacağız. Her birey için stratejiler farklı etkiler yaratabilir.

Öfke ile Başa Çıkma Stratejileri

Arkadaşla Konuşma: Bu strateji kişiyi kızdıran olaya dahil olmamış olan yakın destekleyici bir arkadaşla duyguları hakkında konuşmaktır. Okul ortamında bu sevdiğiniz veya sizi anlayacağına veya yardımcı olacağına inandığınız öğretmeniniz de olabilir.

Mola almak: öfkenizi arttıran durum karşısında durumu terk etmek, uzaklaşmak veya tartışmayı kesmektir. Bu yöntem öfkeniz hızla yükselirken mola alıp ortamı/durumu terk etmenizle birlikte 10 puana ulaşmanızı engeller, bu açıdan çok önemlidir. Bu strateji diğerleri ile birlikte kullanıldığı zaman da etkilidir.

İç Konuşma (Self Talk): yaşadığınız olay karşısında iç konuşmanız pozitif veya negatif olabilir. Bu aslında sizin düşüncenizdir. Olumlu düşündüğünüz zaman buna göre davranacak ve olaylar da buna göre sonuçlanacaktır.

İçinizden Saymak: burada amaç öfkenizi tetikleyen olayla aranızda biraz zaman koymaktır. Olay karşısında tepki vermeden önce durup sizin için yeterli gelecek sayıda sayıp sonra tepkide bulunmanız yararlı olabilir.

Günlük tutmak- mektup yazmak: bu stratejiyi kullanırken tamamen dürüst olmanız ve içinizden geçenleri yazmanız önemlidir. Bu bir anlamda davranışın/olayın sizi neden öfkelendirdiğinin bir etüdü olacaktır.

Gevşeme egzersizleri: çeşitli egzersizler olabilir, nefes alma teknikleri ile kas gevşetme teknikleri yapılabilir. Ayrıca öfke anında kendinizi en mutlu ve huzurlu olduğunuz yerde hayal etmeniz de iyi bir gevşeme egzersizidir. Bunun yanı sıra yürüyüş, spor gibi egzersizleri de kullanabilirsiniz.

Grup lideri üyelere son olarak nefes egzersizi yaptırarak oturumu sonlandıracağını açıklar.

Gözlerinizi kapatın yavaşça ve derin derin nefes alın ciğerlerinizin ve göğsünüzün dolduğunu hissedin, üçe kadar sayıp yavaşça nefes verin. Nefesinize odaklanmaya devam edin. Her nefes alışverişte vücudunuzun daha da rahatladığını hissedin. Grup üyelerinin 1-2 dakika sessizce bu egzersizi yapar. Hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz. Grup lideri üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bu egzersizi her zaman yapabileceklerini ve diğer oturuma kadar egzersizi her gün tekrar etmelerini ister.

Kalan zamanda üyelerden kendi aralarında gruplara ayrılarak sevdikleri sportif faaliyeti yapmaları istenir. (voleybol, futbol)

Oturumu sonlandırır.

6. OTURUM

Etkili İletişim, Empati, Sen Dili ve Ben Dili

Hedefler:

- Sen dili ile ben dili arasındaki farkı anlamalarını sağlama.
- Empati nedir? Bilme Empatik anlayış kazanılması,
- Empatinin kişilerarası iletişimdeki önemini kavranması
- Empati ve Sen Dili - Ben Dili Kavramlarını Bilmek ve Bu Kavramlar İle Öfke Duygusu Arasındaki İlişkiyi Kavramak

Materyal: Ben dili- Sen dili çalışma formu

Süre: 60 dk

Uygulama: Bir önceki oturumu gözden geçirerek oturuma başlanır. Grup üyelerine iletişimin ne olduğu, öfke ile nasıl bir alakası olabileceği sorulur. Daha sonra iletişimin tanımı ve önemi anlatılır.

İletişim, duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, iletişim demektir.(TDK)

İletişim, insanların duygu, düşünce, inanç, tutum ve davranışlarının sözlü, yazılı ve sözsüz olarak iletilmesidir. Vericiden alıcıya aktarılan bilgi veya haber sürecidir. Anlamak ve anlaşılmasıdır

Birçok sorunu çözmenin en temel yolu iletişimdir. Toplumsal bir varlık olan insan diğer insanlarla sürekli iletişim içindedir. İnsan hayatının her anında iletişim vardır. İletişim bilginin transfer edilmesi, çevremizdekilerle ilişki kurmak için gereklidir. Zayıf iletişim becerileri ilişkilerimizi etkileyebilir, bu da yanlış anlaşmaya kadar gider ve kötü duygular yaşamamıza neden olabilir. İletişimde sözün %7, ses tonunun %38 ve beden dilinin % 55 etkili olduğunu belirtin ve beden dili, ses tonu ile öfke arasında yakın ilişki vardır. El- kol hareketleri, sesin yüksek çıkması, dişlerin sıkılmasının öfkenin işareti olduğunu ve bu tür ifadelerle kurulan iletişimde karşı taraftaki kişinin de öfkelenmesine neden olabilir.

İletişim becerileri iyi olan bireyleri öfke kavramı konusunda daha duyarlı olabilir ve öfkenin öncüllerini daha önceden hissederek kullandığı olumlu dil ile öfkeyi daha kontrollü bir şekilde karşıya iletir. Emir vermek, tehdit etmek, uyarmak, konuyu saptırmak, isim takmak, sınamak, öğüt vermek, eleştirmek, iletişimde yapılan hatalardandır.

Empati ve etkin dinleme iyi bir iletişim için gerekli olan kavramlardır. Empati bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine denir. Empatik iletişim kurulduğunda, sorununu anlatan kişi anlaşıldığını hisseder ve daha çok anlatmak ister. Sadece anlatmakla kalmayıp kendisi de anlama çabasına girer. Empati becerisini iyi kullanabilen kişiler, bu anlamda iyi bir dinleyici olmalarının yanı sıra, karşıdaki kişinin dile getirmediği duygularını da sezebilirler.

Örnek: A: Kendimi çocuklarım için yapabileceğim daha fazla şey var da ben yapamıyormuşum gibi hissediyorum.

B: Bir anne olarak kendini yetersiz hissediyorsun.

Örnek: A: Sinirlerime hâkim olmakta güçlük çekiyorum. Biri benim hoşuma gitmeyen bir şey söylediğinde birden parlıyorum, kendimi kaybediyorum.

B: Biri senin hoşuna gitmeyen bir şey söylediğinde çok sinirlendiğini söylüyorsun.

Etkinlik: Grup lideri etkin dinlemeden bahsetmeden önce geçen hafta boyunca yaşadığı öfke duygusu ve iletişim sıkıntısını anlatması için gönüllü 3 kişi seçer ve dışarı çıkmalarını ister. Diğer grup üyelerine ilk gelen üyeyi dinlerken göz teması kurmalarını, sorular sormalarını, empati kurmalarını ve geri bildirimde bulunmalarını ister.

İkinci anlatacak üye için kendi aralarında hafif gürültü olacak şekilde konuşmalarını, anlatım sonunda yargılayıcı cümleler kurmalarını ister.

Üçüncü üye anlatırken ise sessizlik içinde dinliyormuş gibi görünmelerini fakat bu sırada başka şeylerle meşgul olduklarını ve herhangi bir geri dönüşte bulunmamalarını ister.

Daha sonra gönüllü üyeleri anlatımlarını yapmak üzere sırayla sınıfa davet eder. Anlatımlar bittiğinde her üç üyeye de şu sorular sorulur.

- Anlatım yaparken neler hissettiniz?
- Diğer üyeler sizin duygularınızı anladılar mı sizce?
- Sizi bu şekilde dinleyen gruba yaşadıklarınızı ve duygularınızı tekrar anlatmak ister misiniz?

Grup üyelerine de hangi şeklin neden doğru olduğu sorulur ve etkin dinlemenin öneminden bahsedilir.

Etkin iletişim için alıcının aktif bir dinleyici olması gerekir. Bunun için de sürece katılımda bulunması, dinlediklerini özetlemesi ve ek bilgi almak için açık uçlu sorular

sorması gerekir. Etkin sessizlik içinde olmalıdır. Dinlerken her türlü ön yargı, değerlendirmeler ve genellemelerden kendini uzak tutması, karşıdakine empati göstermesi gerekmektedir. Karşıdaki kişiyi dinlediğinizi, onunla ve anlattıkları ile ilgilendiğinizi ve anlamak istediğinizi sözel olmayan davranışlar kullanarak göstermenizdir. Göz kontağı, kafa sallamak, vücut duruşunun yanı sıra hı hı, evet gibi kısa ifadeler bu gruba girer.

Etkin iletişim kurabilmek için yargılayıcı ve suçlayıcı cümlelerden kaçınmamız gerekiyor. Bu aşamada Ben dilinden faydalanmamız gerekiyor. Öncelikle Ben dili- Sen dili arasındaki fark nedir?

Ben dili, suçlayıcı değildir karşıdakini savunmaya yönlendirmez, konuşulan konu üzerine düşünmeye sevk eder.

Sen dili, davranışa değil kişiliğe yönelik olduğu için suçluluk hissettirir ve kişiyi savunmaya iter, sorunun kaynağından uzaklaşılır ve yeniden iletişime geçme isteği azalır.

Örnek:

Sen dili : Sürekli boş oturmaktan başka işe yaramıyorsun

Ben dili: Sürekli boş oturman beni kaygılandırıyor.

Sen dili : Çok dikkatsizsin, her zaman hatalarını düzeltmek zorunda kalıyorum.

Ben dili : Sürekli yaptığın hataları düzeltiyor olmak beni çok yoruyor.

Ben dili- sen dili formu dağıtılarak diğer oturuma doldurup gelmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

Ben dili- sen dili çalışma formu

1) Sen dili: Kes şunu! Kolumu çekiştirip durma.

Ben dili:

2) Sen dili: Sen geç kaldın, çok iyi bir fırsatı kaçırdım.

Ben dili:

3) **Sen dili:** Her zaman aynı bahane, yine ödevlerini yapmamışsın.

Ben dili:

4) **Sen dili:** Benim mesajlarıma neden geri dönmüyorsun!

Ben dili:

5) **Sen dili:** Ne kadar pasaklı, dağınık birisin.

Ben dili:

6) **Sen dili:** Sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.

Ben dili:

7) **Sen dili:** Sen kendini ne zannediyorsun, bana öyle diyemezsin.

Ben dili:

8) **Sen dili:** En sevdiğim kolyemi kaybettin.

Ben dili:

9) **Sen dili:** Basit bir oyunu oynayamıyorsun.

Ben dili:

10) **Sen dili:** Sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.

Ben dili:

7. OTURUM

Problem Çözme Becerileri ve Öfke,

Hedefler:

- Problem çözme kavramı hakkında bilgi sahibi olmak,
- Öfke ve problem çözme arasındaki ilişkiyi kavramak.

Materyal: Kağıt, kalem

Süre: 60 dk

Uygulama: Oturum başlatılır. Karşımıza çıkan problemlerin bizde öfke duygusu uyandırabileceğinden bahsedilir. Problem ve problem çözmenin öneminden bahsedilir.

Problem, ulaşılmak istenen sonuca ulaşmayı zorlaştıran veya engelleyen direnç unsurlarına denir. Problem özme becerisi bütünüyle insanın yaşamını kolaylaştıran önemli bir beceridir. Problem özme becerileri gelişmiş kişiler hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda da yetenekli olurlar.

Karşımıza çıkan problemlere çeşitli çözümle üretebiliriz. Her sorunda aynı yöntemi kullanmak etkili olmaz.

Örnek: $2 \times 2 = 4$

$$1 + 3 = 4$$

Örnekte olduğu gibi iki farklı işlem fakat sonuç aynı. Karşılaştığımız problemlerde de farklı yöntemle kullanarak aynı sonuca varabiliriz. Önemli olan etkili ve kalıcı bir çözüm bulmaktır.

Örnek: Balık tüketmek, karnımızı doyurmak için iyi bir yöntem olabilir ama açlık problemine kalıcı çözüm değildir.

- özüm 1- Para kazanıp sürekli balık alabilmek
- özüm 2- Olta alıp balık tutmayı öğrenmek

PROBLEM ÇÖZME AşAMALARI

- Problemin Fark Edilmesi
- Problemi Tanımlama
- Alternatiflerin Üretilmesi
- özümlelerin Seçilmesi
- Uygulama
- Değerlendirme ve Düzeltme

Grup lideri gönüllü 5 üyeden karşılaştıkları en büyük problemleri paylaşmalarını ister. Diğer üyelerinde bu problemlere karşı buldukları çözüm yollarını yazmalarını ister ve sınıfta okumalarını ister. Böylece aynı sorun karşısında kaç farklı çözüm bulunduğu görülmüş olur.

Son olarak üyeler geniş bir alana alınır (bahçe) üyelerin bir çember oluşturması, gözlerini kapatarak ellerini uzatıp rastgele birbirilerinin elini tutması istenir. Üyeler

gözlerini açtığında kördüğüm olduklarını görür. Bu aşamadan sonra üyelerden ellerini açmadan yine eski hallerine dönmeleri istenir. Üyeler yine çember haline geldiğinde aslında çözümsüz gibi görünen sorunların bile gerekli sabır ve özen gösterildiğinde bir çözümü olduğu hatırlatılır. Oturum değerlendirmesi yapılır ve sonlandırılır.

8. OTURUM

Grubu Sonlandırma, Son-Test Ölçümlerinin Yapılması

Hedefler:

- Uygulanan eğitim programının etkinliğini değerlendirmek
- Katılım için teşekkür etmek
- Son-test ölçümlerini yapmak

Materyal Kâğıt, Kalem

Süre: 60 dk.

Uygulama: Geçen oturumun değerlendirilir yapın ve son oturumun amaçlarıyla ilgili bilgi verilir.

Grup üyelerinden bu eğitimle birlikte neler öğrendiklerini, kendilerinde ne gibi farklılıklar gözlemlediklerini ve eğitim ile ilgili düşüncelerini yazmaları istenir.

Katılımları için teşekkür edilir. Son test ölçümü yapılır ve eğitim sonlandırılır.

EK-7. ÖFKE KONTROL EĞİTİM KİTAPÇIĞI

ÖFKE KONTROL EĞİTİM KİTAPÇIĞI

Sevgi AVCIOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP

2019

ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ

Öfke Nedir?

Öfke, ‘bireyin kendini koruma içgüdüğü ve isteklerine ulaşmada kullandığı ve kendine karşı tehdit hissettiği, engellendiği durumlarda ortaya çıkan bir tepkidir. Öfkenin kontrol edilememesi, doğru şekilde ifade edilememesi ve yanlış düşüncelerden kaynaklanan saldırganlığa dönüşmesi öfkeyi olumsuz bir duyguya çevirir.

Neden Öfkeleniriz?

Öfke tüm insanlar tarafından herhangi bir nedene bağlı olarak yaşanmaktadır. Ancak her birey için öfke nedeni farklılık göstermektedir. Öfke yaşanmasına neden olan durumlar;

- Engellenme
- Yalnızlık, kıskançlık, kaygı, haksızlık, merak
- Mesleki yaşamda doyumsuzluk, engellenme, reddedilme
- Kışkırtma, tehdit, yasaklar
- Sosyal-kültürel faktörler ve aile yaşantısı, ağrılı ve kronik fiziksel

hastalıklar, madde ve alkol bağımlılığı, ruhsal bozukluklar.

Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Değişiklikler Nelerdir? (Vücudum

Öfkeleniyor)

Öfke her birey tarafından farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Öfke duygusu yaşandığında vücudumuzda bir takım değişiklikler meydana gelir ve vücudumuz öfkenin belirtilerini gösterir.

Öfkenin fiziksel, bilişsel ve duygusal, davranışsal ve tepkisel belirtileri vardır.

Fiziksel	Bilişsel ve Duygusal	Davranışsal ve Tepkisel
Kalp atışlarının hızlanması	Karar verememe	Birisinin üstüne yürüme, saldırma
Kan basıncının artması,	İnsanların kendisine haksızlık yaptığına inanma	Dişlerini gıcırdatma Ağlama
Midenin kasılması,	İntikam almaya yönelik düşünceler	Elindekileri fırlatma

Öfke İfade Ediliş Şekilleri

İnsanlar yaşadığı öfke duygusunu hafifletmek için öfkelerini farklı şekillerde yönlendirebilir. Öfkenin ifade edilişinde “öfke içte,” “öfke dışta” ve “kontrol edilen öfke” olmak üzere 3 değişken üzerinde durulmaktadır.

- Öfkenin içe vurumu, öfkeli duygu ve düşüncelerin gizlenmesi ya da bastırılmasıdır.

Örnek: Ağlama, küsme, surat asma

- Öfkenin dışa vurumu, öfkenin sözel veya davranışsal olarak nesne veya insanlara aktarılmasıdır.

Örnek: Tehdit etme, bağırma, tokat atma, kapı çarpma

- Öfke kontrolü ise insanların başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne düzeyde kontrol ettiği ve kişisel tepkiler ve savunma mekanizmaları aracılığıyla öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir.

Örnek: İzinsiz ayakkabısını giyen kardeşi ile tartışan Ayşe'nin öfke duygusunun farkına varıp öfkesi azaldıktan sonra kardeşini incitmeden hoşnutsuzluğunu açıkça dile getirmesidir.

Ergenlikte Öfke

Ergenlik dönemi;

- Fizyolojik, hormonal, sosyal ve duygusal değişimlerin hızlı yaşandığı bir dönemdir.
- Duyguların yoğun yaşandığı bir dönem olduğu için gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir evredir. Öfke de yoğun yaşanan bu duygulardan biridir.
- Risk alma davranışlarının arttığı ve şiddetin kolay öğrenildiği bir dönemdir.

Zamanın büyük bir kısmı okulda geçtiğinden dolayı ergenlik döneminde şiddet olaylarının çoğu okul ortamında gerçekleşmektedir. Okulda yaşanan şiddet giderek artan bir sorun haline gelmiştir.

- Alay edilmesi,
- Yalan söylenmesi,
- Düş kırıklıkları,
- Kıskançlık,
- Haksızlığa uğramak,
- İğneleyici sözler,

Sosyal alanda engellenme **ergenlerde öfkeye** neden olan durumlardandır.

Öfkemi Nasıl Kontrol Edebilirim?

Öfkeyi kontrol etmek, öfkelenmemek, öfkeyi gizlemek ve bastırmak ya da öfkeyi ifade etmemek değil, doğru ve sağlıklı biçimde ifade etmek anlamına gelmektedir. Öfkenin negatif etkilerinden korunmak ve öfkeyi pozitif ifade edebilmek için öfkeyi doğru tanımlamamız, öfkenin kaynaklarını ve öncüllerini belirlememiz, öfkeyle kendimizi kaybetmeden kontrollü bir şekilde başa çıkmayı öğrenmemiz gerekir.

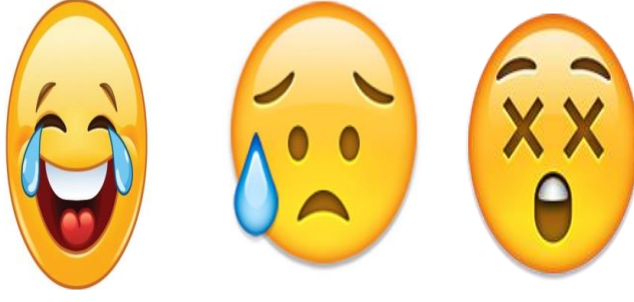
Öfke kontrolünde temel amaç saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu doğru ifade etme becerisi kazanmaktır.

Doğal bir duygu olan öfkenin yaşanması bizler için kaçınılmaz bir durum olduğundan dolayı öfkenin kontrollü ve uygun bir şekilde ifade edilmesi önem arz etmektedir.

Öfke kontrolü için neler yapılabilir?

1. Duygu, düşünce, davranış ve öfke kavramlarını bilme

Duygu “Belli bir uyaran karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış his” olarak tanımlanır.

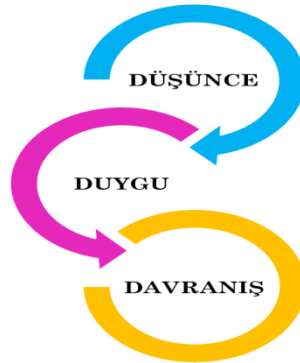


Duygular Listesi
Nefret, İğrenme, Kıskançlık, Kin, Kaygı, Öfke, Üzüntü, Utanma, Küçük görme, Sıkıntı Hüzün, Şaşkınlık, Ümit, Sevgi, Sevinç, Huzur, Heyecan, Cesaret, Güven, Aşk, Haz Neşe, Coşku, Şefkat, Minnet, Memnuniyet, Hoşnutsuzluk, Hayret, Tiksinti, Acı, Suçlu, Özlem, Pişman, Hayal kırıklığı, Gücenme, İstek, Yorgun, Güven, Güvensizlik, Gurur, Çaresizlik, Dargınlık, Telaş, Korku, Şüphe

Düşünce; ‘Olay, durum ve nesneler üzerinde çözümleyici ve birleştirici işlemlerde bulunmaya olanak sağlayan kavrama ve açıklama yetisi, Zihinde tasarlanan, canlandırılan şeydir.’

Davranış kavramı, canlı organizmanın, iç ve dış etkilere karşı gösterdiği bilinçli tepki anlamına gelmektedir.

Düşünceler duyguları belirler, duygular davranışları ortaya çıkarır.



Örnek:

Durum: Uzun süredir istediğin telefonu babanın alması,

Düşünce: Babam beni seviyor, bana değer veriyor.

Duygu: Mutluluk

Davranış: Teşekkür etme, sarılma

Öfke: Bireyin istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına veya kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığında yaşanabilen temel bir duygudur.'

Öfke bir duygu olduğuna göre ortaya çıkmasına neden olan düşüncelerimiz ve sonucunu belirleyen de davranışlarımızdır

ETKİNLİK : Duygu formu.

Duygu formu doldurularak öfke duygusunun altında yatan temel duygu ve düşünceleri belirleyin.		
Öfke yaşanan durum	Düşünce	Duygu
▪ Çok çalıştığınız sınav iptal edildi ve öfkeleniyorsunuz.		
▪ Sabah uyanamayıp okula geç kaldınız, öfkeleniyorsunuz.		
▪ Çok kalabalık bir otobüsesiniz ve öfkeleniyorsunuz.		
▪ Bir arkadaşınız hassas olduğunuz bir konuda şaka yaptı. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Bir arkadaşınız sizden aldığı borç parayı geri ödemedi. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Yeni temizlediğiniz odanızı birisi kirletmiş. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Komşunuz müziğin sesini çok açmış, ders çalışamıyorsunuz. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Hakkınızda gerçek olmayan bir dedikodu yayılmış. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Haftalığınız çalınmış. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Arkadaşınız sizi söylediği saatte aramadı. Öfkeleniyorsunuz.		
▪ Anneniz sizi sürekli kardeşinizle kıyaslıyor. Öfkeleniyorsunuz.		

2. Vücudum Öfkeleniyor

Öfkelendiğimizde vücudumuzun nasıl tepki verdiğini bilmek, kötü sonuçlar doğurmadan öfke duygumuzu kontrol etmemizi sağlar.

ETKİNLİK: Ayna.

Aynanın karşısına geçip, gözlerinizi kapatın ve en öfkeli olduğunuz anı hatırlayın. Aynı duyguları hissettiğinizde gözlerinizi açın ve aynadaki yansımanıza bakın.

Kaşlarınız çatık mı? Bakışlarınız dikleşti mi? Yüzünüzde kızarma var mı? Peki ya elleriniz, yumruk yaptınız mı?

ETKİNLİK: Öfke belirtileri formu.

Formda yer alan belirtileri fizyolojik, bilişsel-duygusal ve davranışsal olarak sınıflandırınız.

Öfke Belirtileri Formu

Ağız kuruluğu El titremesi Elindekileri fırlatma Surat asma Birine bağırma	Yüz kızarması Uykusuzluk Ağlama Dikkatsizlik Kan dolaşımın hızlanması	Unutkanlık Karar verememe Kalp atışının hızlanması Küsme Sigara içme	Seyirme Dişlerini gıcırdatma Kaşların çatılması İnsanların kendisine haksızlık yaptığına inanma Solunumun hızlanması	Bütün yaşananların suçlusu olarak karşı tarafı görme Uyuşma hissi Birisinin üstüne yürüme, saldırma Yumruklarını sıkma İntikam almaya yönelik düşünceler
---	--	---	--	--

Fizyolojik	Bilişsel-Duygusal	Davranışsal

3. Akılcı Olmayan Düşünceleri- Alternatif Düşünceler

- Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.
- Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.
- Gelecekteki bazı şeyler hakkında çok endişeliyim.
- Sevdiğim birine hiçbir zaman hayır dememeliyim.
- Hemen hemen her sorunun doğru ve mükemmel bir çözümü vardır.

Tanıdık geldi mi bu cümleler? Olaylara gösterdiğimiz tepkiler, olaylara bakış açımızla, kişisel ve toplumsal değerlerimizle ve zihnimizde gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarla ilgilidir. Akılcı olmayan düşünceler kişinin mutluluğunu, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen şeylerdir. Kişiyi öfkeye sürükler.

Akılcı olmayan bazı yaygın düşünceler:

- Ya hep ya hiç (siyah-beyaz) düşünüşü
- Hızlı sonuca varma
- Geleceği (akıl) okuma
- Felakete dönüştürme
- Korkunçlaştırma
- Mükemmeliyetçilik

ETKİNLİK: ABC Modeli.

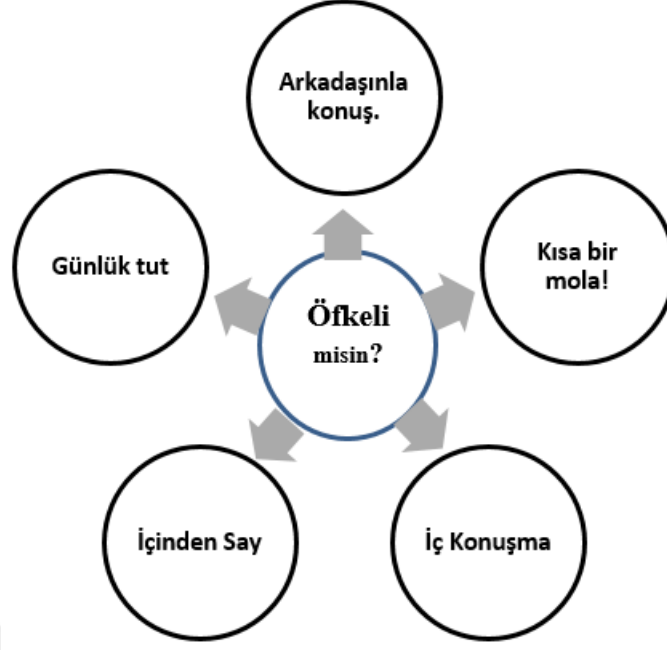
A(olay), B (inanç/düşünce), C (sonuç). Bu modelde üzerinde durulması gereken düşüncedir (B). Düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz.

Sizi öfkeliendiren olayları örnekte olduğu gibi düşünceyi değiştirerek tabloyu doldurunuz.

A (OLAY)	B (DÜŞÜNCE)	C (SONUÇ)
Sınavdan düşük not almak.	Ben bu dersi anlamıyorum.	Hayal kırıklığı, öfke
	Yetersiz çalışmışım, yanlış yaptığım konulara tekrar çalışmalıyım.	Motivasyon
1.		
2.		
3.		

4. Öfkeliendim! Ne yapmalıyım?

Alternatif yollar, gevşeme egzersizleri öfkeliendiğinizde kısa sürede uygulayıp, olumlu sonuçlar alabileceğiniz stratejilerdir.



- I. **Arkadaşla konuşmak:** Sizi öfkeliendiren olaya dahil olmayan, sizi anlayacak biriyle duygularını paylaşmak öfkenizin azalmasına yardım edecek.
- II. **Mola almak:** Öfkenizi arttıran durum karşısında durumu terk etmek, uzaklaşmak veya tartışmayı kesmektir.
- III. **Kendinle (İç Konuşma) konuşmak:** Yaşadığınız olay karşısında iç konuşmanızın pozitif olması, sonucun pozitif olmasını etkiler.
- IV. **İçinizden Saymak:** burada amaç öfkenizi tetikleyen olayla aranızda biraz zaman koymaktır. Olay karşısında tepki vermeden önce durup sizin için yeterli gelecek sayıda sayıp sonra tepkide bulunmanız yararlı olabilir.
- V. **Günlük tutmak- mektup yazmak:** bu stratejiyi kullanırken tamamen dürüst olmanız ve içinizden geçenleri yazmanız önemlidir. Bu bir anlamda davranışın/olayın sizi neden öfkeliendirdiğinin bir etüdü olacaktır.

Gevşeme egzersizleri

Öfke anında uygulayacağınız nefes egzersizleri, kendinizi en mutlu ve huzurlu olduğunuz yerde hayal etmeniz, yürüyüş ve spor iyi birer gevşeme egzersizidir.

Nefes egzersizi: Gözlerinizi kapatın yavaşça ve derin derin nefes alın ciğerlerinizin ve göğsünüzün dolduğunu hissedin, üçe kadar sayıp yavaşça nefes verin. Nefesinize odaklanmaya devam edin. Her nefes alışverişte vücudunuzun daha da rahatladığını hissedin. 1-2 dakika sessizce bu egzersizi yapın ve hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.

5.Etkili İletişim, Empati

İletişim, insanların duygu, düşünce, inanç, tutum ve davranışlarının sözlü, yazılı ve sözsüz olarak iletilmesidir. Birçok sorunu çözmenin en temel yolu iletişimdir. Zayıf

iletişim becerileri ilişkilerimizi etkileyebilir, bu da yanlış anlaşmaya kadar gider ve kötü duygular yaşamamıza neden olabilir.

İletişimde beden dilinin etkinliği söz ve ses tonuna göre çok daha yüksektir. Yani kaşlarınıızı çatıp, elinizi yumruk yaparak konuştuğunuzda siz öfkeli değilim deseniz bile öfkeli olduğunuz anlaşılır. İletişim becerileri iyi olan bireyler öfkeyi daha kontrollü bir şekilde karşıya iletir.

İyi bir iletişim için;

1. Etkin dinleme
2. Empati ve
3. Ben dili gerekli olan kavramlardır.

1. **Etkin dinleme** alıcı ağıısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve doğru olarak alma ve mesajın alındığını geri bildirmeyi içeren beceridir.

Etkili Dinleyicinin Özellikleri

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Empati kurar..
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

2. **Empati:** Empati bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış ağıısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine denir. Empati ile insan ilişkileri gelişir. İnsanlar arasındaki kavgalar azalır hatta zamanla yok olur.

3. **Ben dili- Sen dili:**

Ben dili

- Davranışa yöneliktir.
- Değer verir, düşünmeye sevk eder.
- Olumludur.

Sen dili

- Kişiliğe yöneliktir.
- Suçlayıcıdır.
- Kırıcıdır.

Örnek:

Sen dili: Beni çok üzüyorsun.

Ben dili: Davranışından dolayı üzüldüm.

Sen dili: Çok dikkatsizsin, her zaman hatalarını düzeltmek zorunda kalıyorum.

Ben dili: Sürekli yaptığın hataları düzeltiyor olmak beni çok yoruyor.

ETKİNLİK: Ben dili- sen dili çalışma formu

Sen dili ile verilen cümleleri ben dilinin kullanarak yazınız.

1) Sen dili: Kes şunu! Kolumu çekiştirip durma.

Ben dili:

2) Sen dili: Sen geç kaldın, çok iyi bir fırsatı kaçırdım.

Ben dili:

3) Sen dili: Her zaman aynı bahane, yine ödevlerini yapmamışsın.

Ben dili:

4) Sen dili: Benim mesajlarıma neden geri dönmüyorsun!

Ben dili:

5) Sen dili: Ne kadar pasaklı, dağınık birisin.

Ben dili:

Devam

6) Sen dili: Sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.

Ben dili:

7) Sen dili: Sen kendini ne zannediyorsun, bana öyle diyemezsin.

Ben dili:

8) Sen dili: En sevdiğim kolyemi kaybettin.

Ben dili:

9) Sen dili: Basit bir oyunu oynayamıyorsun.

Ben dili:

10) Sen dili: Sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.

Ben dili:

6. Problem Çözme Becerileri ve Öfke

Problem, ulaşılmak istenen sonuca ulaşmayı zorlaştıran veya engelleyen direnç unsurlarına denir. Karşımıza çıkan problemleri çözüme kavuşturamadığımızda bizde öfke duygusuna neden olabilir. Problem çözme becerisini geliştirerek yaşamı daha kolay hale getirebiliriz.

- ✓ **Bir problemin birden çok çözümü olabilir. Her sorunda aynı yöntem etkili olmaz.**

Örnek: $2 \times 2 = 4$, $1 + 3 = 4$

PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI

1. **Tanımlama:** Kavramları ifade etmek çağrışım yoluyla gerçek problemi bulmayı, kavramları somutlaştırmak ise gerçek problemin genel kavramlar içinde kaybolmasını önler.
2. **Nedenleri Belirleme:** Problemin birden fazla nedeni olabilir ve bu neden başka bir nedenden kaynaklanabilir.
3. **Çözüm Belirleme:** Olası çözümlerim bulunması. En uygun çözümüm seçilmesi.
4. **Çözümü Uygulama,**
5. **Değerlendirme,**

ETKİNLİK: Çözüm üret!

Daha önce yaşamış olduğunuz problemlerden birini aşağıdaki kutucuğa yazın. Karşısında ki kutucuklara kullanmış olduğunuz çözüm yönteminden farklı 3 çözüm yolu bulmaya çalışın.

PROBLEM	ÇÖZÜM 1:
	ÇÖZÜM 2:
	ÇÖZÜM 3:

KAYNAKLAR

1. Zorlu E, Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017.
2. Kırallp FSŞ. Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
3. Kayaoğlu M. Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü, 1. Baskı. İstanbul, Nesil Yayınları, 2012.
4. Miçooğulları BO. *Öfke Kontrolü*, 1. Baskı. Ankara, Akademisyen Kitapevi, 2018.
5. Özmen A. Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006, 39(1): 39-56.
6. Özer AK. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, 9(31):26- 35.
7. Averill JR. Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1983, 38: 1145- 1160.
8. Tatlıoğlu K, Karaca M. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2013, 6: 1101-1123.
9. Cartıllı K. Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin Tek Ebeveynli Öğrencilerin Öfke ve Olumlu Duygularına Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Mevlana Üniversitesi, 2016.
10. Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 2001, 3(12): 7-10.
11. Öz FS. Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma Ve İletişim Becerilerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.
12. Yılmaz N. Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.
13. 66. Canpolat M, Atıcı M. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2017, 7(47): 87-98.
14. Bilge A, Ünal G. Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2005, 21(1) : 189-196.
15. Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. <http://www.tdk.gov.tr>. 16 Mayıs 2019.
16. Akman S. Lise Öğrencilerinin Şiddete Yönelik Tutumları İle Okula Bağlılık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Üniversitesi, 2013.
17. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. Stres Ve Başa Çıkma Yolları, 13. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2008: 152-195.
18. Avcı D. Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke İle Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2012.

EK-8. KURUM İZNİ



T.C.
KARS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 91782061-605.01-E.4422789
Konu : Tez Çalışması

28.02/2019

VALİLİK MAKAMINA
KARS

Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğretim üyesi Dr.Öğr.Üyesi Kübra GÖKALP'ın danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi Sevgi AVCIOĞLU ile birlikte yürütülmesi planlanan "Öfke Kontrol Eğitiminin Öğrencilerin Şiddet Eğilimine Etkisi" konulu tez çalışmasını İlimiz Merkez Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencilerine uygulanması Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Personel Daire Başkanlığı'nın 25/02/2019 tarihli ve 1900063954 sayılı yazılarında belirtilmektedir.

Tez çalışması ile ilgili Kişisel Bilgi Formu, Şiddet Eğilimi Ölçeği, Öfke Kontrol Eğitimi Millî Eğitim Bakanlığı'nın "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" konulu 2017/25 nolu Genelgeleri gereğince oluşturulan komisyon tarafından incelenmiş olup, tez çalışmasının eğitim öğretimi aksatmadan, okul yönetiminin gözetiminde, gönüllülük esasına dayalı olarak İlimiz Merkez Faik Fikriye Torunoğulları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencilerine 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanması ve sonucunun CD ortamında Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine teslim edilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Bilgi edinmek üzere
Gökhan ALTUN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
28/02/2019

Serdar DEMİRHAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ortakapı Mah. Hükümet Konağı 36100/KARS
Elektronik Ağ: <http://kars.meb.gov.tr>
e-posta: StratejiGelistirme36@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A. ALP Bilgisayar İşletmeni
Tel: (0 474) 2128226 (146)
Faks: (0 474) 2128229

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 44e8-6e50-379c-9abf-312c kodu ile ayrı edilebilir.

EK-9. GÖNÜLLÜLERİN BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU

Bu çalışma öfke kontrol eğitiminin olan öğrencilerin şiddet eğilimi üzerine etkisi belirlemek amacıyla yapılacaktır. Velisi olduğunuz öğrencinizden hazırlanan anket formunu doldurması istenecektir. Anket doldurma süresi en çok 15-20 dakika kadardır. Uygulama sırasında karşılaşılabileceğiniz rahatsızlıklar ve riskler yoktur. Bu çalışmayla LİSE ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE KONTROL EĞİTİMİNİN ŞİDDET EĞİLİMİNE ETKİSİ şiddet eğilimi üzerine etkisini belirlemeyi sağlayacak verileri elde etmiş olacağız. Bu çalışmada yaklaşık 252 kişiden veri toplanacaktır. Şiddet eğilimi yüksek öğrenciler deney grubuna alınarak 8 oturumluk öfke kontrol eğitimi verilecektir. Çalışma süresince bu çalışmadan kaynaklanan herhangi bir sağlık sorunu olmayacağını, olması durumunda zarardan sorumlu olduğumuzu bildirmekteyiz. Çalışmaya katılım gönüllülük esnasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek, çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Araştırma kapsamında vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve hiçbir şekilde isminiz belirtilerek açıklanmayacaktır. Çalışmaya katılmama ya da kabul ettikten sonra vazgeçme hakkına sahipsiniz.

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı- Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon no, faks no):

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için

Veli Adı – Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon no, faks no):

Açıklamaları yapan araştırmacının

Adı : Sevgi AVCIOĞLU

İmzası

EK-10. SERTİFİKA

Bu sertifikayı doğrulamak için: <http://www.sertifikapress.com.tr>

**psikologlar
derneği**

ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİ

Sayın,

SEVGİ AVCIOĞLU

Kurumumuz tarafından aşağıdaki tarihler arasında düzenlenen
"ÖFKE KONTROLÜ"
eğitim programını başarı ile tamamlamış,
işbu sertifikayı almaya hak kazanmıştır.

Başlangıç : ...01.09.2018...
Bitiş : ...01.12.2018...
Derecesi : ...Practitioner...

St. Clements University

Doç. Dr. Bilal Semih BOZDEMİR
Başkan

Seri No: 20180529967

Bu sertifika programı Psikologlar Federasyonu ve St. Clements University tarafından akredite edilmiştir.