

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEŞ BASAMAKLI ÖFKE KONTROL
EĞİTİMİNİN YETİŞKİNLERDEKİ ÖFKE
DÜZEYİNE ETKİSİ**

YAĞMUR İSKİT

AĞUSTOS 2019

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEŞ BASAMAKLI ÖFKE KONTROL
EĞİTİMİNİN YETİŞKİNLERDEKİ ÖFKE
DÜZEYİNE ETKİSİ**

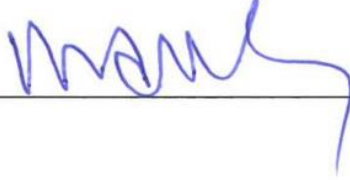
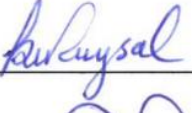

YAĞMUR İSKİT

AĞUSTOS 2019

ONAY SAYFASI

Bu tez/proje tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, ...Klinik Psikoloji... alanında Yüksek Lisans/Doktora Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
(Unvanı Adı ve Soyadı) (Tez Danışmanı) Prof. Dr. Medaim Yanık	<u>Kabul</u>	
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal	<u>kabul</u>	
Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe	<u>Kabul</u>	

Bu tezin/projenin İbn Haldun Üniversitesi ...Lisansüstü Eğitimler...Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

16.10.2019



AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Yağmur İskit

İmza:



ÖZET

BEŞ BASAMAKLI ÖFKE KONTROL EĞİTİMİNİN YETİŞKİNLERDEKİ ÖFKE DÜZEYİNE ETKİSİ

İskit, Yağmur

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Ağustos 2019, 101 sayfa

Bu araştırmanın amacı Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin yetişkinlerde görülen öfke kontrol problemine yönelik etkililiğini incelemektir. Buradan yola çıkarak hem literatürde hem de pratik alanda gözlemlenen boşluğu doldurmak ve öfke kontrolünü sağlamak adına kullanılabilecek müdahalelerin yaygınlaşmasını sağlayarak toplumsal ruh sağlığına yönelik çalışmalara katkıda bulunmak diğer amaçlar arasında yer almaktadır. Prof. Dr. Medaim Yanık tarafından geliştirilen Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi çalışma kapsamında katılımcılara uygulanmış; ön test, son test ve izleme testi ile programın etkililiği ölçülmüştür.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da yaşayan, 18 yaş üstü yetişkin kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Başakşehir'de bulunan İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin (İPAM) aracılığıyla belirlenen tarihlerde öfke kontrol eğitimi verileceği duyurusu sosyal medyadan ve billboardlar üzerinden yapılmış, öfke kontrol problemi olduğunu düşünen, eğitime kayıt yaptıran ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 38 kişiden eğitim öncesinde, eğitimden bir ay sonra yapılan bireysel görüşmelerde ve eğitimden iki ay sonra yapılan izleme testinde veriler toplanmıştır. Araştırmanın verilerine Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile "Son bir ayda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim" sorusuna katılımcıların 0 ve 10 arasında likert tipi yaptıkları puanlama aracılığıyla ulaşılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 istatistik paket programı kullanılmış, hipotezlerin sınanması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır. Tüm bu

işlemlerin sonucunda katılımcıların son testinde ön test puanlarına göre sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfkelerinde anlamlı derecede azalma, öfke kontrollerinde de anlamlı derecede artış olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca eğitimden iki ay sonra yapılan izleme testinde her bir değişkendeki etkinin devam ettiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Kontrolü, Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi

ABSTRACT

THE EFFECT OF FIVE-STEP ANGER MANAGEMENT PROGRAM ON ANGER LEVEL IN ADULTS

İskit, Yağmur

Master's Thesis Department of Clinical Psychology

Thesis Advisor: Prof. Dr. Medaim Yanık

August, 2019, 101 pages

This study aimed to investigate the effectiveness of Five-Level Anger Control Training on adult anger control problem. In light of this, the other aims were to contribute to social and mental health activities by spreading anger control interventions and fill the gap observed in the literature and the practical field. Participants attended to Five-Step Anger Management Program developed by Prof. Dr. Medaim Yanık; pre-test, post-test and monitoring test were applied to measure the effectiveness of the program.

The study group consisted of adult men and women over the age of 18 who live in Istanbul. Anger control training announced on the dates determined by the İbn Haldun University Psychotherapy Application and Research Center (IPAM) in Başakşehir through social media and billboards. 38 people who thought they have anger control problems, enrolled in the training and volunteered to participate in the study. The data was collected before anger control training, in the individual interviews after the first month and in the follow-up test two months after the training. The data of the study was obtained by using the Anger and Anger Expression Scale and the question of "My level of controlling anger outbursts in the last month" through the Likert-type scoring of the participants between 0 and 10.

SPSS 21 statistical package program was used to perform all statistical analysis and Wilcoxon Signed Ranks Test was run for hypothesis testing. Comparisons of pre and post-test scores showed a statistically significant decrease in anger, anger-in and anger-out scores and an increase in anger controls scores. Besides, scores of the

follow-up test conducted two months after the training showed that the effect of each variable was continuing.

Keywords: Anger, Anger Control, Five-Step Anger Management Program

Canım babama...

ÖNSÖZ

Öfke duygusunun ifadesi diğer duygulardan ayrılarak kişilerarası ilişkilerde saldırganlığa varacak kadar yıkıcı etkilere sahip olabilmektedir. Bu nedenle tanımının doğru yapılması, sağlıklı ifadesi ve kontrolü büyük önem taşımaktadır. Klinik ve sosyal ortamlarda gözleme imkânı bulduğum bu durumu akademik olarak araştırdığımda birçok bilgiye ulaşmakla beraber yurt içinde yeni gelişmekte olduğunu ve daha ayrıntılı çalışılması gereken bir alan olduğunu keşfettim. Öfke çalışmaları konusunda önümü açan, bilgi ve tecrübeleriyle hem akademik hem klinik anlamda bana yol gösteren, oluşturduğu eğitimle çalışmamın temelini oluşturan, desteğini her daim hissettiğim ve en önemlisi ömür boyu sürmesini istediğim talebeliğimin şekillenmesini sağlayan çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Medaim Yanık'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Yazım aşamasında yardımlarını esirgemeyen sevgili hocam Dr. Burcu Uysal'a da şükranlarımı sunarım.

Tez sürecimde benden akademik bilgisini ve desteğini esirgemeyen, bütün sorularımı sabırla cevaplayan sevgili arkadaşım Şeyma Çeliksoydan'a, karşılaştığımız zorlukları yardımlaşarak aştığımız, her türlü bilgiyi içtenlikle paylaştığımız bütün sınıf arkadaşlarıma, özellikle verileri toplama aşamasında bana her türlü kolaylığı sağlayan ve güler yüzünü eksik etmeyen İPAM'daki sevgili Zeynep Bıyıkoglu ve Sevil Kahrıman, teknik işlerde sorumluluğunda olmasa bile desteklerini sunan Abdulkadir Alemdar'a teşekkür ederim.

Eğitim-öğretim hayatım boyunca en büyük destekçim olan ve dolayısıyla bu tezin her bir satırında emeği olduğuna inandığım canım babam Yener Okur'a, manevi desteğini üzerimde her zaman hissettiğim sevgili annem Makbule Okur'a, hayatın eğlenceli taraflarını bana unutturmayan kardeşlerim Damla ve Gökalp'e içtenlikle teşekkür ederim. Ve son olarak tüm bu süreçte benden her türlü ilgisini ve yardımlarını esirgemeyen, tezimi yazabilmem için hayatı benim adıma elinden geldiğince kolaylaştırmaya çalışan ve bana olan inancını her daim taze tutan kıymetli eşim Ömer İskit'e şükranlarımı sunarım.

Yağmur İskit

İstanbul, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ.....	x
İÇİNDEKİLER	xi
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR	xvi
BÖLÜM 1 GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Hipotezler.....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	7
1.5. Gerekli Tanımlar	7
1.6. Araştırmanın Önemi.....	7
BÖLÜM 2 ÖFKENİN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	9
2.1. Öfke İle İlgili Tanım ve Kavramlar.....	9
2.1.1. Öfkenin Tanımı	9
2.1.2. Öfke, Saldırganlık ve Düşmanlık.....	12
2.1.3. Öfkenin İşlevleri	14
2.1.4. Öfkenin Yıkıcı Etkisi	15
2.2. Öfkeye Kuramsal Bakış.....	17
2.2.1. Engellenme-Saldırganlık Kuramı	17
2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı	18
2.2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	19
2.2.4. Genel Saldırganlık Modeli	20
2.3. Öfkenin Nedenleri.....	21
2.4. Öfkenin Boyutları	23
2.4.1. Öfkenin Biyolojik Boyutu.....	24
2.4.2. Öfkenin Fiziksel Boyutu.....	24
2.4.3. Öfkenin Bilişsel Boyutu	25
2.4.4. Öfkenin Davranışsal Boyutu	26

2.5. Öfkenin Türleri	27
2.5.1. Durumluluk Öfke	28
2.5.2. Sürekli Öfke	28
2.5.3. Hastalık Olarak Öfke.....	29
2.6. Öfke İfade Biçimleri.....	30
2.6.1. İçe Dönük Öfke.....	31
2.6.2. Dışa Dönük Öfke.....	32
2.6.3. Öfkenin Kontrolü.....	32
2.7. Öfke Kontrolünde Kullanılan Teknikler	34
2.8. Öfke Kontrolü İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	37
2.8.1. Öfke Kontrolü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	37
2.8.2. Öfke Kontrolü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	42
BÖLÜM 3 YÖNTEM.....	48
3.1. Araştırmanın Deseni.....	48
3.2. Evren	49
3.3. Çalışma Grubu	49
3.4. Kullanılan Araçlar	51
3.4.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	51
3.4.2. Kişisel Bilgi Formu	51
3.4.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	52
3.4.4. “Son Zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorusu	53
3.5. İzlenen Yol (Prosedür)	54
3.6. Verilerin Analizi	56
3.7. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi	56
3.7.1. Öfke duygusu ve öfke patlaması hakkında genel tartışma	57
3.7.2. Öfke tiplerini ayırt etme.....	58
3.7.3. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Modeli.....	59
3.7.4. Öfkeyi Kaydetme ve Takip Etmeyi Öğrenme	61
3.7.5. Vaka Çalışması.....	63
BÖLÜM 4 BULGULAR	63
4.1. Betimsel Test Sonuçları	63
4.2. Normallik Test Sonuçları	65
4.3. Kurulan Hipotezler Bağlamında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	65

BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE SONUÇ	72
REFERANSLAR	81
EKLER.....	94
EK 1	94
EK 2	97
EK 3	98
EK 4	100

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	51
Tablo 4.1. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları	64
Tablo 4.2. Sürekli Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı	66
Tablo 4.3. İçe Yöneltilen Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı.....	67
Tablo 4.4. Dışa Yöneltilen Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı.....	67
Tablo 4.5. Öfke Kontrol Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı	68
Tablo 4.6. Likert Tipi Öfke Kontrol Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı.....	69
Tablo 4.7. Sürekli Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı	69
Tablo 4.8. İçe Yöneltilen Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı.....	70
Tablo 4.9. Dışa Yöneltilen Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı	71
Tablo 4.10. Öfke Kontrol Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı.....	71
Tablo 4.11. Likert Tipi Öfke Kontrol Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 3.1. Araştırma Modelinin Simgesel Görünümü	49
Şekil 3.2. Öfke Patlamasının Beş Aşaması	60
Şekil 3.3. Öfke Sonrası Değerlendirme Ölçeği	62
Şekil 3.4. Aylık Öfke Nöbeti Takip Çizelgesi	63

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

01	Deney grubunun ön testi
02	Deney grubunun son testi
Akt.	Aktaran
Ark.	Arkadaşları
Df	Serbestlik derecesi
Dr.	Doktor
G	Deney grubu
İPAM	İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi
α	Anlam düzeyi yanılma payı
\bar{x}	Ortalama
p	Anlamlılık düzeyi
Prof.	Profesör
SÖÖTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
SS	Standart Sapma
z	Standart puan
X	Uygulanan program

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Kişilerarası ilişkilerimizde ve bireysel yaşamımızda tavır sergilerken sahip olduğumuz duygu ve düşünceler bu tavırların ortaya çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin aile yaşantısında, işte, okulda ya da sosyal yaşantısında sağlıklı ilişkiler ve duruş sergilemesi bu düşünce ve duyguların farkında olmasına, kendini tanınmasına ve farkında olduğu duyguları etkin bir şekilde kontrol edebilmesine bağlıdır. Duygular, bireylerin günlük yaşantısında nasıl hareket edecekleri, ne yönde karar verecekleri, kişisel alan sınırlarını ne çerçevede çizecekleri ve diğerleriyle hangi düzeyde iletişimde bulunacakları konusunda önemli bir belirleyici niteliğindedir (Çeçen, 2002). Goleman (2010) duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamalara bakıldığında duygunun, kişinin bilişle, biyolojik durumuyla ve davranış örüntüleriyle etkileşimli olduğu söylenilebilir. Duygular üç grupta toplanabilir: Birinci grupta olumlu duygular olan sevgi, şefkat, mutluluk ve zevk duyguları yer alırken ikinci grupta engelleyici duygular olarak bilinen endişe, kaygı, keder, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç ve iğrenme duyguları bulunmaktadır. Üçüncü grup ise, düşmanlık duyguları olarak adlandırılan öfke, nefret, kıskançlık gibi duygulardan oluşmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Günü birlik hayatta tecrübe edilen en sık duygulardan biri olan öfke, uluslararası alanda özellikle 1970’li yıllardan sonra üzerine çalışmalar yapılmış bir konudur. Öfke tanımının saldırgan davranıştan ayırt edilmesi, hangi durumlarda sağlıklı hangi durumlarda sağlıksız olduğu, yıkıcı olduğu durumlarda hangi yöntemlerle kontrol edilebileceği üzerine bir çok betimsel ve deneysel araştırmalara konu olmuştur. Deffenbacher’a (1999) göre öfke olgusunun incelenmesini mecburi kılan gelişmeler, dünya çapında ortaya çıkan işçi hareketleri, Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşanan insan hakları hareketi ve kadınların erkekler karşısında eşit

haklara sahip olmaları yönünde verdikleri mücadeleler ile birlikte hız kazanmıştır. Bu gelişmelerle birlikte, bilhassa, toplumlarda hızlı bir şekilde ortaya çıkan sosyal hareketliliğin sonucu olarak, öfke duygusunun daha net bir şekilde anlaşılmasına ihtiyaç duyulmuştur (Deffenbacher, 1999). Öfke kavramı ile ilgili olarak daha önce yapılmış çalışmalar değerlendirildiğinde, bu kavrama duyulan bilimsel ilginin, 1975 yılında Novaco ile başladığı ve günümüzde de sürdüğü görülmektedir (Budak, 2000).

Novaco (1975) öfkeyi, bilişsel-davranışsal model çerçevesinde, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu olarak tanımlamaktadır (Akt. Balkaya ve Hisli, 2003). Spielberg ve arkadaşları (1991), öfkeyi basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamakta; Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkeyi belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla bağlantılı fenomenolojik, içsel bir duygu durumu olarak ifade etmektedir. Lerner'a (2001) göre ise, kişi hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimleri karşılanmadığında, işler yolunda gitmediğinde ve yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda yaşadığı duygu öfkedir. Bu duygu önemli bir işaretçidir.

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Starner ve Peters (2004), bunları; öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü şeklinde tanımlamaktadır. Öfke dışa vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir.

Öfke ifade çeşitlerini gruplamak gerekirse : 'öfkenin doğrudan ifadesi', 'karşılıklı iletişim', 'tepki vermeden önce düşünme', 'insanlara yönelik fiziksel saldırı', 'objelere yönelik fiziksel saldırı', 'sözel saldırı veya bağırma', 'beden dili', 'öfke içte, bastırma', 'öfke içte, kendini eleştirme', 'öfke kontrolü', 'düzeltici yönde davranma', 'dikkati

başka konuya çekme’, ‘pasif agresif sabotaj’; ‘zulmetmek’, ‘hedefi sosyal olarak izole etmek’ şeklindedir (Deffenbacher ve ark., 1996; DiGiuseppe, 1999).

Deffenbacher ve arkadaşları (1996) ile DiGiuseppe’nin (1999) sıraladıkları öfke ifade biçimlerine bakıldığında, öfkenin içte ve dışta yıkıcı etkileri olabilmesine rağmen, doğru ve kontrollü bir şekilde ifade edilme ihtimali de görülmektedir. Novaco (1975), öfkenin insan yaşamında çift yönlü etkisinin bulunduğunu belirtmiştir. Öfke duygusu sıklıkla sıkıcı, saldırgan davranışlarla sonuçlanmasına rağmen, uyum sağlayıcı işlevleri de vardır; enerji verir, süregelen davranışın uyarıcılığını azaltarak acıya engel olur, diğer insanlara yönelik olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır, kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur, saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler ve güçlendirir, stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayrıştırır. Öfke yapıcı yönde kullanılırsa, bireye bilişsel ve bedensel bir güç verebilir. Schuerger’e (1979) göre ise öfkeyle ortaya çıkan enerji, farkına varıldığında, gereksinimini gidermek için davranışa geçmesi için güdüler. Böylece öfke, bireyin yaşadığı engeli aşması ve amaca ulaşması yönünde kullanılabilir.

Bu tanımlara bakıldığında öfkenin insan yaşamında bir bakıma hayatta kalıcı ve sürdürücü etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu anlamda öfke üzerine yapılan klinik çalışmalarda da amaçlanan öfke duygusunu tamamen yok etmek değil, kişiler tarafından farkında olunmasına ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesine yardımcı olmaktır. Ellis (1997), öfke duygusunu açıklarken sağlıklı öfkenin, kişinin kendisine şiddetli bir zarar vermeyeceğini ve kişiliğinde bir örselenmeye yol açmayacağını belirtmektedir. Fakat sağlıklı öfke yıkıcıdır ve herhangi bir hedefe varmayı engeller. Sağlıksız öfkenin kişinin olayları yanlış kavramasına ve gerçekleri çarpıtmasına yol açtığını belirtip amaçlara dikkat çekerek sağlıksız öfkenin iyileştirilebileceğini vurgular. Ellis’in vurgusunu yaptığı bu durum klinik açıdan büyük önem taşımaktadır ve araştırmacıları bu alanda çalışmaya itmiştir. Sağlıksız öfkenin tanımını yapmak ve bileşenlerini belirlemek, birinci adım olarak değerlendirilebilir. Daha sonra sağlıksız bir şekilde ortaya çıkan bu öfkenin iyileştirilmesini ve kontrolünü sağlamak ikinci adım olarak araştırmacıların amaçları arasında yer almıştır.

Blum (2001)'a göre öfke, kişiler arası ilişkilere zarar verdiğinde sağlıklı bir duygu halini almış demektir; uygun bir şekilde ifade edilmediği zaman, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına ve bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramının gelişmesine, benlik saygısının azalmasına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna yol açmaktadır (Erdem ve ark. 2006; Erkek ve ark. 2006; Özer 1997). Bu anlamda doğru bir şekilde ifade edilemeyen ve kontrol edilemeyen öfkenin aile, iş ya da okul ve sosyal yaşam olmak üzere üç alanda yıkıcı etkileri olduğu söylenebilir. Kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilemesinin yanında, bireyin kendi içerisinde de olumsuz duygular tecrübe etmesine, patolojik sonuçlara da neden olabilmektedir. Örneğin, Weiner (1982), öfke saldırgan davranışın güdüleyicisi olmanın yanında bireyin kendine dönük özsaygı düşüklüğü ve depresyonla da sonuçlanabileceğini söyler.

Öfkenin agresif ve saldırgan biçimde dışa vurulması nasıl kişilerarası ilişkilerde ve bireyin kendinde yıkıcı etkilere sahip olabiliyorsa, içte tutulan ve zamanında ifade edilmeyen öfke de aynı sonuçlara neden olabilmektedir. Kişi bazen ortaya koyacağı öfke ifadeleriyle karşısındakini kıracağı düşüncesiyle, oluşabilecek çatışma ortamından kaçmak için ya da kimseyi karşısına almamak için öfkesini yansıtmaz, bastırır. Bu türden öfke içe atma durumlarında öfke yön değiştirir. Öfkenin başka bir nesneye ya da kişiye yönlendirilmesi de bağırma, vurma, tekme atma, kapı çarpma, duvarları yumruklama, eşyaları fırlatma, kendi bedenine zarar verecek biçimde hareket etme davranışları görülür. Bunlar öfkenin zararlı yanları olan şiddet tepkilerini içerir (Stearns, 1972; Walters, 1983; Rosselini ve Worden, 1985).

Öfke ile uğraşan uzmanlar birçok konuda farklı düşüncelerine rağmen, ortak bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır: 1) Öfke, doğal, normal, insana özgü bir duygudur. 2) Duygular ve davranışlar yaygın olarak karıştırılsa bile, öfke bir davranış tarzı değildir. 3) Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir. 4) Öfkeyi çoğu kez ortaya çıkmadan tehlikesiz hale getirebiliriz ve getirmeliyiz. 5) Öfkemizi ifade etmemiz gerektiği zaman, bunu intikamla değil, çözüme yönelik olarak etkin bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeliyiz (Alberti ve Emmons, 1998). Özet niteliğindeki bu tanımlamalara

bakıldığında, öfkeyi fark etmenin, tanımanın ve sağlıklı bir şekilde ifade etmenin önemi de kavranabilir. Öfkenin günlük yaşamı ve ilişkileri olumsuz yönden etkilememesi için öfkenin nedenlerinin saptanarak, sağlıklı ve normal bir şekilde dışa vurularak çözüme ulaştırılması yani kısaca öfkenin kontrollü bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir (Öztürk, 2012). Bu nedenle özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren öfke üzerine yapılan çalışmalar hız kazanmış, öfke kontrol yöntemleri geliştirilmeye başlanmıştır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde, öfke kontrol tekniklerinin etkililiğini ölçen çalışmaların yoğunlukla ergenler ve öğrenciler üzerine olduğu görülmüş, bununla beraber yetişkinlerle yapılan araştırmaların uzun süreli terapi seanslarında grup çalışmaları şeklinde yapıldığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmada, daha önce etkililiği sınanmamış, tek oturumda geniş kitlelere ulaşabilen, yetişkinlere yönelik yapılandırılmış yeni bir müdahale programının etkililiği sınanacaktır. İçerik açısından öfke kontrolü ile ilgili yeni bir modelleme öneren Beş Basamaklı Öfke Kontrolü Eğitimi'nin akademik ve ruh sağlığı alanına da katkıda bulunması hedeflenmiştir. Sonuç olarak, kişiler arası ilişkilerde yıkıcılığı gözler önüne serilen öfke kontrolü konusuna daha pratik ve ulaşılabilir bir yöntem önerilecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Sağlıksız öfkenin tanımlanması, öfkeyi ve yıkıcı sonuçlarını anlamada bir modelin oluşturulması ve bunun üzerinden çalışmanın çerçevesi oluşturulmak istenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ise öfke kontrol programları ile bireylerin öfkeleri ile daha iyi başa çıktıkları anlaşılmaktadır (Bilge, 1996). Buradan yola çıkarak söylenilebilir ki bu araştırmanın temel amacı, Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin yetişkinlerde sürekli öfke, dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrol düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelemektir. Bunun yanı sıra oluşturulan müdahale programı ile öfke patlamalarının önlenilebilir olduğunu göstermek, öfkenin yaşamın önemli bir parçası olduğunu, yapıcı ve sağlıklı olarak ifade edilebileceğini öğretmek ve çatışma durumlarında saldırgan davranışlara alternatif yollar düşündürmek diğer amaçlar arasında yer almaktadır.

1.3. Hipotezler

Araştırmanın amacına dayalı olarak kurulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

1. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında sürekli öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.
2. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında içe yöneltilen öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.
3. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında dışa yöneltilen öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.
4. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğine göre, öfke kontrol düzeylerinde ön test puanına kıyasla artma olacaktır.
5. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında Likert Tipi "Son Bir Ayda Öfke Patlamalarımı Kontrol Etme Düzeyim" ölçeğine göre, öfke kontrol düzeylerinde ön test puanına kıyasla artma olacaktır.
6. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin sürekli öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
7. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin içe yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
8. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin dışa yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
9. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin öfke kontrol son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
10. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin Likert Tipi "Son Bir Ayda Öfke Patlamalarımı Kontrol Etme Düzeyim" ölçeğine göre öfke kontrol son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Çalışmadaki bağımsız değişken Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi iken bağımlı değişkenler; sürekli öfke düzeyi, içe yöneltilen öfke düzeyi, dışa yöneltilen öfke düzeyi ve öfke kontrol düzeyi olarak belirlenmiştir.

1.4. Sınırlılıklar

- 1) Araştırmada belirlenen öfke düzeyi Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği ve Likert Tipi “Son Zamanlarda Öfke Patlamalarımı Kontrol Etme Düzeyim” ölçeği sorularının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 2) Araştırma İbn Haldun Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi’nde gerçekleştirilen Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi’ne katılan gönüllü yetişkinler ile sınırlıdır.
- 3) Araştırma kapsamında oluşturulan desende kontrol grubu bulunmamaktadır.

1.5. Gerekli Tanımlar

Öfke: Hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur (Spielberger, 1988).

Sürekli Öfke: Durumluk öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994b)

Öfke İfade Tarzı: Yaşanılan öfkenin nasıl ortaya konulduğu, yani bireyin öfkesini içinde tutmak, dışarıya yansıtmak ya da denetlemek davranışlarından hangisini seçtiğini açıklayan kavramdır. İçe Dönük öfke ve dışa dönük öfke olarak ikiye ayrılır. (Özer, 1994b)

Öfke Kontrolü: Kişinin başkalarıyla ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı ve soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı, öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği ya da ne ölçüde sakinleşme eğilimi içinde olduğunu belirten bir durumdur (Özer, 1994b).

Beş Basamaklı Öfke Eğitimi: Bireylerin kendi öfke biçimlerini tanımalarını amaçlayan, ayırıcı öfke tanımı yaparak; öfkeye neden olan olay örgülerini, öfke sırasındaki bedensel değişimlerini, düşüncelerini, bilişsel-duygusal-davranışsal yapılarını fark etmelerini sağlayan 3 saatlik grup eğitimidir. Eğitim süresinde öfkeliyken sakinleşmenin yolları, onarıcı davranışlar sergileme, kişinin kendine has öfke neden ve belirtilerini fark ederek öfke kontrolü becerisi geliştirme yolları öğretilmesi hedeflenmiştir.

1.6. Araştırmanın Önemi

Öfkenin uygun biçimde ifade edilmesi ve yaşanması son derece sağlıklı olmakla birlikte kontrolden çıkıp yıkıcı bir hale geldiğinde kişiler arası ilişkilerde, sosyal ve kamusal alanlarda problemlere yol açtığı gözlemlenmektedir. Öfke kontrol problemi olan kişiler, aile, iş/okul ve sosyal yaşamda gününbirlik hayatta sıkça olumsuz tecrübeler yaşamakta, bunun sonucunda etrafındaki kişiler uzaklaşma paterni göstermektedir. Öfkenin sağlıksız bir şekilde ifade edilişi hem kişi için hem de çevresindekiler için duygusal ve fiziksel anlamda negatif sonuçların yaşanmasına sebebiyet verir. Kontrol edilemeyen öfke duygusu, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, eş ve çocuk tacizine, okul kavgalarına, iş verimliliğinin düşmesine, fiziksel ve ruhsal sağlığın bozulmasına, trafik terörüne, sokak kavgaları gibi pek çok kişisel ve toplumsal probleme neden olabilmektedir (Özbay, 2008). Ayrıca, Averill (1983) yaptığı araştırmada kişilerin öfkelendiklerinde %83 oranında sözel saldırganlık dürtüsü, %40 oranında ise fiziksel saldırganlık dürtüsü belirttiklerini ortaya koymuştur (Akt., Yavuzer ve Karataş, 2013). Bu nedenle öfkenin sağlıklı bir şekilde yansıtılması, öfke kontrolünün sağlanabilmesi hem kişinin kendisi hem de toplumsal açıdan büyük bir öneme sahiptir.

Türkiye’de yeni ve hızla gelişen bir alan olması, yıkıcı etkisi azaltıldığında hem kişisel hem de toplumsal açıdan iyileştirici bir etkiye sahip olacağına inanılması ve literatür incelendiğinde öfke kontrol eğitimlerinde ihtiyaç açığının olması araştırmanın önemini teşkil etmektedir. Öfke ve öfke kontrolü ile ilgili literatür incelendiğinde özellikle yurt içinde bu alandaki çalışmaların ergenler ve üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaştığı (Zorlu 2017; Özdemir ve Çivitçi, 2016; Siyez ve Tuna, 2014; Serin ve Genç, 2011; Bedel, 2011; Özkamalı ve Buğa, 2010; Sütçü, Aydın ve Sorias, 2010; Karataş 2009; Çekiç, 2009; Duran, 2005) tespit edilmiştir. Bu araştırmalarla beraber sınırlı sayıdaki yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında (Bilge ve ark., 2017; Rahmatulin, 2015; Öz ve Aysan, 2012; Herdem, 2009), uygulanan öfke kontrol programlarının 8 ile 12 seans arasında değişen, bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı uzun süreli terapi seansları şeklinde olduğu ve 10-12 kişilik gruplara uygulandığı gözlemlenmiştir. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi ise üç saatlik bir oturumdan oluşan, sistematik bir şekilde yapılandırılmış yeni bir programdır. Tek

seferde geniş kitlelere uygulama imkânı tanımaktadır. Bu nedenle klinik ve toplumsal alanlarda uygulanması ve yaygınlaştırılması çok daha kolaydır. Zaman ve mekân açısından ekonomik olması, terapi sürecine katılmakta zorlanan büyük bir kesim için ulaşılabilirliği artırmaktadır. Tüm bunların yanında, ayırıcı öfke tanımı yaparak, kişinin tecrübe ettiği öfkenin kendine has paternini; nedenleri, fiziksel belirtileri, şiddeti, süresi ve sakinleşme araçları açısından ele alarak zarar azaltıcı yöntemler geliştirilmesiyle program içeriği açısından da diğer uygulamalardan farklılaşmaktadır. Sonuç olarak, Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin bilimsel açıdan etkililiğinin gösterilmesinin hem akademik hem de halk sağlığı açısından pratik alana katkıda bulunacağı umulmaktadır.

BÖLÜM 2

ÖFKENİN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Öfke İle İlgili Tanım ve Kavramlar

2.1.1. Öfkenin Tanımı

Öfke kavramına ilişkin çalışmaların 1975'ten itibaren Novaco ile hız kazandığı söylenebilir. Daha önceki yıllarda öfke saldırganlığın bir boyutu olarak görüldüğünden ayrıca üzerinde çalışmalar yapılmamış, bu nedenle de tüm boyutlarıyla ele alınamamıştır. Saldırganlık sadece gözlemlenebildiği kadar ele alındığından, öfkenin bireye özgü bütün bileşenlerinin tam ve nesnel olarak kavramsallaştırılması gecikmiştir (Novaco, 1975). Novaco, öfkeyi bilişsel-davranışsal bakış açısından yola çıkarak tanımlamış; aşırı fizyolojik uyarılmanın eşlik ettiği, düşmanlık içerikli bilişlerden kaynaklanan ve “öfke” diye etiketlenen bilişsel, fizyolojik ve davranışsal bir boyutta tanımlamıştır. Yani Novaco'ya göre öfke ile dışsal olaylar arasında doğrudan bir ilişki yoktur, öfkenin oluşmasında bilişsel süreçlerin etkisi vardır. (Robbins ve Novaco, 1999)

Westermayer (2001), öfke duygusunu inceleyerek, bu duygunun, kaygıda olduğu gibi duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları olan bir duygu olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında yazarın ifade ettiğine göre öfke “yaşamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç olarak da görülmektedir” (Akt. Özmen, 2004).

Kısaç (1997) öfkeyi, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve karşılaştığı farklı durumların haksızlık, adaletsizlik ve kendine yönelik bir tehdit olarak algılanması sonucunda kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya konulan temel bir duygulanım biçimi olarak tanımlamaktadır. Luhn'a (1999) göre, öfke duygusundan önce, kızgınlık duygusu oluşur. Kızgınlık, bir olay ya da kışkırtılma sonucu tetiklenerek kızgınlık düşünceleri ile birlikte davranışlara yansır. Böylece kızgınlık artar, kontrol edilmezse şiddetlenir ve yapıcı eylemlerle kontrol edilmezse giderek güçleşir. Kontrol altına alınamayan kızgınlık, uzun süren şiddetli, acı verici ve tahrip edici bir dizi öfkeli düşünce ve eylemleri başlatır. Öfke kişinin, kızgınlık duygusunu yaşadığında buna gösterdiği bir duygu, bir tepki, bir işarettir (Yılmaz, 2004). Yine Spielberger, Crane ve Kearns (1991) öfkeyi basit bir sinirlilik ve kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadırlar.

Deffenbacher ve Stark (1992) öfkeye ilişkin şu tespitlerde bulunmuşlardır; öfke herkes tarafından yaşanabilen içsel ve planlanmamış bir duygudur, öfkeli tepkiye neden olan duygu kişiyi psikolojik açıdan uyarılmış bir hale getirmesine rağmen aynı zamanda kişi öfkelendiğinde daha fazla incinebilir duruma da gelmektedir, öfkeli tepkiler öğrenilmiş tepkiler olduğundan kişiler öfkelendiğinde sergiledikleri yanlış davranış ifadelerini sağlıklı davranışlarla değiştirebilirler, öfke duygusu haksızlık ve engellenme durumunda aniden ortaya çıkan bir duygudur, öfkenin hemen ifade edilmesi ya da hemen bastırılması sağlıklı değildir. Tüm bunların yanında, öfke ve öfkenin ifade edilmesi yaşam boyunca öğrenilmiş, alışkanlık haline gelmiş bir tepkidir ve ancak bu alışkanlıklar kolayca değişmemektedir.

Kennedy'nin (1992) öfke tanımına bakıldığında, algılanan bir tehdit ya da zorluğa karşı uyarıcı, göz dağı vermek amaçlı ya da saldırmaya yönelik harekete motivasyon sağlayan duygusal tecrübeyi öfke olarak nitelendirdiğini görülür. Kennedy (1992), öfkenin zorlukları farketmedeki hassasiyet ve tehlikelere karşı yüksek farkındalıkla (sinirlilik) beraber ele alınabileceğini ve ayıramaz olduklarını söylemiştir. Bu duygusal motivasyon ve hassasiyet, dışsal bir kaynak olmasa da kişi tarafından tecrübe edilebilir. Yine Cüceloğlu (1999) da öfkeyi tanımlarken, mantıklı olmak zorunda değildir der. Ona göre öfke kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, durumlara bile uygulanabilmektedir. Bir amaca ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilmektedir (Akt. Şahin, 1997).

Schiraldi ve Kerr (2002) öfkeyi iki kaynağa dayandırarak; dış olayların ve kişinin içsel dünyasının bir arada etkili olduğunu söylemiştir. Bireyin sosyal yaşamdaki incinme, haksızlığa uğrama ve kötü muamele görme ile iç çatışmaları ve çelişkilerinin bir arada etkili olduğu, hoş olmayan ve rahatsız edici bir duygu durum olarak tanımlamıştır. Ayrıca öfkenin belli bir sıklığı, yoğunluğu, süresi, ifade ediliş tarzı ve tolerans eşiği olduğunu vurgulamaktadır.

DiGiuseppe ve Tafrate (2007), öfke ile ilgili yaptıkları araştırmalarda daha önce inceledikleri ifadelerden yola çıkarak, öfke kavramına ilişkin şu tanımları önermişlerdir; öfke, yüksek otonom uyarılmayla beraber öznel olarak deneyimlenen duygusal bir durumdur. Başlangıçta kişinin fiziksel refahına, mülküne, şimdiki veya gelecekteki

kaynaklarına, kendi imajına, sosyal statüsüne veya grubuna yansıtılan imajına, günlük yaşamı düzenleyen sosyal kurallarına veya rahatlığına bir tehdit algısı ile ortaya çıkar. Ancak, tehdit geçtikten sonra bile devam edebilir. Öfke, başkalarının yanlışlıklarını vurgulayan ve algılanan tehdidin kaynağını engellemek, uzaklaştırmak, misilleme yapmak veya saldırıya karşı tepkisini motive etmek için atfedici, bilgilendirici ve değerlendirici bilişlerle ilişkilendirilir. Öfke, yüz veya postürel jestler veya vokal çekimler, önleyici sözler ve agresif davranışlarla iletilir. Kişinin öfkeyi iletme stratejileri seçimi sosyal rollere, öğrenme geçmişine ve çevresel koşullara bağlı olarak değişir.

2.1.2. Öfke, Saldırganlık ve Düşmanlık

Öfke konusuyla ilgili yapılan ilk araştırmalara ve ilgili yazınlara bakıldığında saldırganlık kavramının sık sık öfkeyle beraber kullanıldığı, düşmanlık kavramıyla da ayırdının yapılmadığı görülmektedir. Ancak daha sonraki çalışmalarda bu terimler üzerine ayrı ayrı durulmuş, yapılan çalışmalarla farklı kavramsallaştırma süreçlerine gidilmiştir; öfke “duygu”, saldırganlık “davranış”, düşmanlık ise “biliş” boyutuyla ele alınarak değerlendirilmiştir (Martin ve ark., 2000).

Öfke daha önce de tanımları yapıldığı gibi amaca yönelik bir davranışın engellenmesi ya da haksızlık algılaması sonucu ortaya çıkan, hafif bir kızgınlık ve sinirlilik halinden hiddete kadar dönüşebilen, herkes tarafından hissedilebilen öznel bir duygu olarak ele alınmıştır (Spielberger, 1988). Bu tanımın saldırganlık ve düşmanlık kavramlarıyla sık sık iç içe geçmiş olması, ayırt edilmesini de zorlaştırmıştır. Berkowitz ve Harmon-Jones’a (2004) göre saldırganlığı öfkeden ayıran durum fiziksel ve/veya sözel bir eylemin olmasıdır. Öfke duygusuna düşmanca tutum ve bilişler eşlik ettiğinde ise fiziksel ve sözel saldırganlık ortaya çıkabilir (Buss ve Perry, 1992). Öfke ve saldırganlık arasında bir ilişkisi olmasına rağmen öfke geçici bir duygu hali, saldırganlık ise başka bir kişi ya da eşyaya zarar verme girişimi olarak değerlendirilmektedir (Anderson, 1992). Ayrıca “saldırganlık başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış ya da eylemdir” şeklinde tanımlanabilir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998)

Spielberger ve arkadaşlarının (1995) bu üç kavram hakkındaki tanımlarına bakıldığında, öfke ve düşmanlığın daha çok duygu ve tutumlarla ilişkili olduğunu, saldırganlığın ise başka kişilere ve nesnelere yönelik zarar verici, tahrip edici sözel ve fiziksel davranışları kapsadığı söylenmektedir. Bu anlamda bakıldığında öfkenin ve düşmanca tutumun saldırganlığın ortaya çıkmasında itici bir etkene sahip olduğu da görülebilir. Ancak buradaki ayırımı dikkatli yapmak gerekir. Öfke duygusunun her zaman saldırganca davranışa sebep olacağını söylemek doğru olmaz. Öfke duygusuyla beraber bazı kişiler fiziksel ya da sözel olarak saldırganca davranış sergileyebilirlerken, bazı kişiler ise edilgen ya da dolaylı bir saldırganlığı tercih eder ya da geri çekilme, bastırma veya öfkeyi kontrol etme gibi durumlar ortaya çıkabilir. Kişiden kişiye değişen bu durumlar öfke duygusunun her zaman saldırganca davranışa neden olacağı yargısını da çürütmektedir (Akt. Özmen, 2004). Kısacası öfke saldırganlığa yol açabilir ancak bunun için ön koşul değildir. Öfke duygusu olmadan saldırganlığın oluşması “araçsal saldırganlık”, öfke duygusuyla beraber ortaya çıkan saldırganlık ise “öfkeli saldırganlık” olarak kavramsallaştırılmıştır (Spielberger ve ark., 1983).

Digiuseppe ve arkadaşları (1994), öfkeyi kültürlerarası bir konsepte tanımlamaya çalıştıkları araştırmalarında öfke, saldırganlık ve düşmanlık kavramlarını ayrı ayrı ele almışlardır. Öfkeyi, biliş ve fiziksel uyarılmayla ilişkili içsel zihinsel ve sübjektif bir duygu durumu olarak tanımlarken, saldırganlığı bir kişi ya da nesneye karşı sergilenen incitme veya zarar vermek amaçlı açık bir davranış olarak açıklamaktadırlar. Burada saldırganlığın gözle görülebilir bir davranış olma özelliğinin üzerinde durulmuş ve incitme veya zarar verme davranışının bir “amaç” olması özellikle vurgulanmıştır. Böylece saldırgan davranış kazara ortaya çıkan zarar verme davranışından ayırt edilmiştir. Bu çalışmada düşmanlık tanımı ise bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Öfke ifadesinin sözel veya fiziksel saldırganlığın birleşimiyle bir tutum olarak sergilenmesi şeklinde tanımlanmıştır (Digiuseppe ve ark., 1994).

Birçok araştırmacı ve yazar öfke tanımını yapmış, bazıları öfkeyi tamamen bir biliş olarak ele alırken (Ellis, 1977; Lazarus, 1991), bazıları biliş boyutuna yeterince vurgu yapmamıştır (Novaco, 1975). Bazıları ise öfke ve saldırganlık arasındaki bağa çok fazlaca vurgu yapmıştır (Rubin, 1986). Ancak Digiuseppe ve arkadaşları (1994) öfkenin saldırgan davranıştan ayırt edilmesi konusunu ayrıca önemsemişlerdir.

Aktardıklarına göre, üniversite öğrencileri ve topluluk sakinlerine yapılan çeşitli anketler sonucunda yaşadıkları son öfke nöbetlerinde sergiledikleri öfke tepkilerinin saldırgan davranış içermediği ortaya çıkmıştır. Çalışmaya katılan %10 fiziksel bir saldırganlık sergilemiştir. Buradan yola çıkılarak tecrübe edilen her öfke duygusu saldırganlık bileşenini içermek zorunda olmadığı söylenebilir.

2.1.3. Öfkenin İşlevleri

Öfke genel olarak istenmeyen ve olumsuz bir duygu olarak görülmektedir. Ancak duyguların işlevlerine bakıldığında insanları tehlikenin varlığı konusunda uyarıcı bir etkisinin olduğunu ve bu problemlere karşı kişiyi baş etme stratejisini devreye sokma amacıyla uyarılmış duruma getirdiği söylenebilir. İnsan vücudunun ilkel sistemi göz önüne alındığında, duyguların işlevinin hayatta kalmak yönünde olduğu görülür. Öfke de tıpkı diğer kaygı, korku duyguları gibi “savaş veya kaç” tepkisinin bir parçası olarak ele alınabilir (Barkow, Cosmides ve Toobey, 1992). Buradan yola çıkılarak söylenebilir ki öfkenin işlevsel olarak uyarıcı bir etkisi vardır ve kişiye herhangi bir problemle karşılaştığı yönünde sinyal verir, bu problemle baş etmesi için gerekli motivasyonu sağlar.

Deffenbacher’a (2004) göre öfke, işlevsel (adaptif) veya işlevsel olmayan (maladaptif) şekilde olabilir. İşlevsel öfke, engellenmiş amaç veya algılanan tehdit için bir baş etme mekanizmasıdır. Lench’e (2004) göre sağlıklı öfkeyi sağlıksız öfkeden ayıran şey, insanın temel ihtiyaçlarına duygusal olarak hizmet etmesindeki başarının derecesidir (Akt. Gustavson, 2009).

Sağlıklı bir şekilde ifade edilen öfke amaca yöneliktir, kişiye değişim için motivasyon sağlar. Ayrıca kişiye kendi hakkını koruma imkânı tanır, ezilmeyi önler, üretkenliği artırır. Bu şekilde ifade edilen öfke saldırganca ifade edilenin aksine toplumsal olarak kabul edilebilir bir biçimdedir. Tüm bunların yanında sağlıklı öfkenin yapıcı bir iletişim aracı olduğu söylenebilir; anlaşmazlıkları çözmeye yarar, kişi kendini ifade ettiğinden gerginliği azaltır ve kontrolün kendi elinde olduğu inancını kuvvetlendirir (Gün, 2004).

Novaco'ya (1975) göre de öfkenin işlevsiz yönleri olduğu gibi sağlıklı ifade edildiğinde işlevsel yönleri bulunmaktadır. Öfke aynı zamanda bir iletişim aracıdır; karşı tarafın kırıldığı, incindiği, haksızlığa uğradığı ya da engellendiğine dair bir sinyal anlamını taşır. Bu bakımdan kişilerarası sınır ihlallerinin fark edilmesi için de öfkenin önemli bir işlevi vardır denilebilir. Ayrıca öfke yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde kişiye kontrol hissi vererek benlik algısını olumlu etkiler, insan ilişkilerinde yakınlık, empati ve güvenin gelişmesine olanak sağlar (Biaggio, 1980; Tangney ve ark., 1996).

2.1.4. Öfkenin Yıkıcı Etkisi

Öfkenin her duygu gibi olumlu ve olumsuz işlevleri vardır. Ancak öfke, kişilerarası ilişkilerde oluşturduğu yoğun yıkıcı etkisiyle diğer duygulardan ayrılabilir. Sadece kişinin kendisine değil, aynı zamanda yakınları ve diğer kişilerle olan ilişkilerine zarar vermede etkin rol oynayabilmektedir. Sağlıklı ifade edilmeyen öfkenin, olumsuz birçok yönü vardır; bu haliyle öfke, yıkıcı, zararlı ve saldırganca (Genç, 2007). Öfkenin saldırgan davranışa aracı unsur olup, kişiler arası şiddete neden olan suç içerikli eylemleri harekete geçirici etkisi de bulunabilmektedir (Kroner ve Reddon 1992). Averill'e (1982) göre ise öfkeli bir durum sırasında hedef olan kişiler çoğunlukla ya sevilen ya da yakın olunan kişilerdir. Yaptığı araştırmaya göre öfkenin bir yabancıyı hedef aldığı olaylar %13 lük bir oranla rapor edilmektedir. Öfkeli ifadenin hedefinin çoğunlukla yakın kişiler olması öfkenin yıkıcı etkisini artıran nedenler arasında gösterilebilir.

Öfke kavramının ilgili literatürde tanımlamalarına bakıldığında kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara yol açan bir duygu olarak ifade edilmesine sıkça rastlanılır (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013). Buradan yola çıkılarak söylenilebilir ki öfkenin yıkıcı etkisi kişinin aile hayatında, sosyal yaşamında ve işinde görülebilmektedir. Öfke yıkıcı bir şekilde ifade edildiğinde sözel ya da fiziksel saldırı unsurları içerir. Diğer yandan kişi kendisine zarar verici davranışlarda da bulunabilir. Eğer kişi öfkeli olduğu durum karşısında kendisini yeterince ifade edemez ve içinde tutarsa psikosomatik belirtiler göstermeye başlayabilir (Holt, 1970).

Deffenbacher ve Thwaites'in (1991) öfkenin ortaya koyabileceği sonuçlarıyla ilgili yaptığı çalışmalarında önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcılara son bir yıl içerisinde yaşadıkları en yoğun öfke durumlarını ve bunların sonucunda neler olduğunu anlatmaları istenmiştir ve yedi ana sonuç elde edilmiştir; kişinin kendisine fiziksel zarar vermesi, başkalarına fiziksel zarar vermesi, eşyaya fiziksel zarar vermesi, kişilerarası ilişkilerine olumsuz etkiler, okul veya iş problemleri, yasal problemler ve benlik saygısına hasar oluşumu elde edilen yıkıcı sonuçlar olarak belirlenmiştir.

Averill (1982, 1983), Kassinove ve arkadaşları (1997), Meltzer (1933) ve Vaughan (1996) yaptıkları araştırmalarda katılımcılardan yakın zamanda yaşadıkları öfke nöbetini bütün bileşenleriyle tanımlamalarını istemişlerdir. Bu betimleyici çalışmalarda sorular arasında öfkeliyken hangi davranışlar sergilendiğine yer verilmektedir. Sonuçlara bakıldığında ise %43 (Meltzer, 1933)'ten %58'lik (Kassinove ve ark., 1997) bir oranla bağırma ya da çığlık atma gibi sözel tepkilerin ortak belirtiler olduğu görülmüştür. Tafrate and Kassinove (2002) benzer bir çalışmasına bakıldığında ise öfkeli kişilik özelliği yüksek olan kişilerin öfkeli oldukları zaman %74'lük bir oranla negatif sözel tepkiler verdiği ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmada %22'lik bir oranla da fiziksel saldırganlık tepkisi gösterildiği ortaya çıkmıştır (Akt. Digisueppe ve Tafrate, 2007).

Tüm bunların yanında 1980'lerde yapılan şiddet araştırmalarına bakıldığında öfkenin çiftler arası şiddette önemli bir rolünün olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışmalarda deney grubunda eşlerine şiddet uygulayan kişilerin kontrol grubundakilere göre daha yüksek öfke, düşmanlık ve depresyon seviyesi raporladıkları görülmüştür (Akt. Disiguppe ve Tafrate, 2007). Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda öfkeli kişilerin; yüksek stres, kaygı ve karmaşa tecrübe ettikleri (Stark ve Deffenbahcer, 1987), ortaya seviyede depresyon yaşayabildikleri (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986), yüksek seviyede alkol sorunu yaşadıkları (Leibsohn ve ark., 1991) ve düşük seviyede özgüven ve benlik algısına sahip olduklarını rapor ettikleri (Deffenbacher ve Stark 1992; Stark ve Deffenbacher, 1986) tespit edilmiştir (Akt. Disiguppe ve Tafrate, 2007).

Yıkıcı anlarında seçilen davranışlar, ses yükseltilmesi, hakaretler, kaba kuvvet ve şiddet, saldırganlıklar ya da bunların tam tersi örüntüde içe kapanmalar, durumu yok saymalar, sözlerle taş atmalar, dedikodular v.b. davranışlardır ve bu davranışlarla

olumlu sonuçlara ulaşmak mümkün değildir (Yavuz, 2004). Bu şekilde ifade edilen öfkenin kişiyi sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişilerarası ilişkilerinde çatışmalara neden olabildiği söylenmiştir (Scherger 1979). Bunun yanı sıra ifade edilmeyen, sürekli içte tutulan ve bastırılan öfkenin yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, koroner arter hastalığı gibi fiziksel rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği saptanmıştır (Bitti ve ark., 1995; Siegman 1993; Spielberger ve ark., 1991).

Öfkenin yıkıcı sonuçlarıyla ilgili yapılan bütün bu çalışmalara bakıldığında, sağlıklı öfke ve sağlıklı olmayan öfke arasındaki ayrımı ortaya çıkarmak; anında, şiddetli ve saldırganca ifade edilen öfkenin ve bastırılan öfkenin kişiler arası ilişkilere ve benliğe verdiği zarar açıkça görülmektedir. Elde edilen bu veriler hem kişinin kendi yararı hem de toplumsal yarar açısından öfkenin olumsuz sonuçlarını önlemek adına yapılacak olan çalışmaların önemini artırmaktadır.

2.2. Öfkeye Kuramsal Bakış

Bu başlık altında öfkeyle ilgili temel teorilerin ve kuramsal bakışların açıklamalarına yer verilecektir.

2.2.1. Engellenme-Saldırganlık Kuramı

Dollard ve arkadaşları (1939) öfkeyle ilgili geliştirdikleri engellenme-saldırganlık modeline göre, hayal kırıklığı yani bir amaca giderken kişinin müdahaleye ya da engellenmeye maruz kalması, otomatik bir şekilde saldırganlığı ortaya çıkarmaktadır. Darwin (1872-1965) ortaya çıkan bir tehdite karşı öfkenin ve saldırganlığın hayatta kalmayı sağladığı işlevsel yönünü ortaya koymasına rağmen, canlının bu tehditi nasıl algıladığı üzerinde hiç durmamıştır. Engellenme-saldırganlık teorisi bu anlamda ortaya çıkan bir tehdite karşı verilen saldırganlık tepkisini, uyarıcı-tepki ilişkisinin dışına çıkararak aracılık yapan başka bir değişkeni modele eklemiştir. Buradaki ara değişken; kişinin uyarıcıyı nasıl değerlendirdiği, algıladığı ve anlamlandırdığıdır (Akt. Digisueppe, 2013). Sonuç olarak Dollard ve arkadaşlarına (1939) göre, kişilerin yalnızca umut ettikleri veya bir beklenti içinde oldukları amaçları engellendiğinde saldırgan tepki ortaya çıkmaktadır. Yani, istedikleri ve başarılabilecek hedefler

engellendiğinde ardından saldırganlık gelmektedir. Engellenme-saldırganlık kuramı aynı zamanda “kin” duygusu üzerinde de durmaktadır. Eğer kişi saldırganca davranışından dolayı misilleme yapılacağını ya da ceza alacağını düşünürse korku ortaya çıkabilir ve bu korku saldırganlığı engelleyebilir. Ancak bu durumda kişi “yer değiştirme” adı verilen savunma mekanizması geliştirerek öfkesini daha güvenli bir hedefe yönlendirebilmektedir (Akt. Digisueppe, 2013).

Berkowitz’in (1983, 1993, 2003) engellenme-saldırganlık kuramını yapılandırmasına bakıldığında ise saldırganlığın ortaya çıkmasında daha kapsamlı bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir. Ona göre, engellenme, acı, rahatsızlık, sosyal zorlanma gibi herhangi olumsuz bir durum negatif bir duygu ortaya çıkarabilir ve bu negatif duygu engellenme ve saldırganlık arasında aracı bir role sahiptir. Yani, saldırganlığın ortaya çıkmasında her zaman öfke duygusu rol oynamak zorunda değildir; herhangi olumsuz bir duygu da saldırganlığa sebebiyet verebilir. Bütün bunların yanında Berkowitz, engellenme aşamasından sonra ilk önce ortaya çıkan şeyin kaçma ya da savaşma tepkisi olduğunu, daha sonra kişinin bu tecrübeyi bilişsel bir aşamadan geçirek yorumladığını, en sonunda da bu yorumlamayla beraber hangi duyguyu deneyimlediğini fark ettiğini söyler. Ortaya çıkan istenmeyen duygu her zaman saldırganlıkla sonuçlanmak zorunda değildir. Öfke dürtüsü biyolojik ve öğrenme yoluyla belirlenir; bu bileşenler bilişsel, duyuşsal ve motorik olarak etkileşime geçerek saldırganlığın ortaya çıkmasında ya da engellenmesinde etkili olmaktadır (Akt. Digisueppe, 2013).

2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Kuramın sahibi Albert Bandura (1977), duygu ifade ediliş biçimlerinin model alma, taklit ve öğrenme yoluyla ortaya konduğunu söylemektedir. Burada öğrenme geçmişinin üzerinde durularak; anne-baba, sosyal çevre, akran ya da medya aracılığıyla öğrenilen davranışların uyaran ortaya çıktığında sergilendiğini söylemektedir. Bandura (1973) meşhur deneyinde anaokuluna giden öğrencilere oyuncak bebeğe saldırganca davranılan videolar izlettirdikten sonra çocukların oyuncak bebeklere daha da saldırganca davrandığını gözlemlemiştir. Buradan yola çıkarak, taklidin ve öğrenmenin öfkeli ve saldırgan davranışlar üzerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, cezalandırma ve ödüllendirmenin üzerinde durarak, eğer

kişi saldırgan davranışları nedeniyle cezalandırılırsa saldırganlıkta azalma, ödüllendirilirse pekişme eğilimindedir denilmektedir.

Bu açıdan bakıldığında, sosyal öğrenme kuramı saldırganlığın bir içgüdü ya da biyolojik faktörlü olabileceği üzerinde hiç durmamış, öğrenmenin etkisini vurgulamıştır. Bu kuram, saldırganlığın ifade tarzı ve davranış olarak dışa vurulması açısından açıklamalar getirirse de, öfkenin bir duygu olarak ele alınışında eksik kaldığı söylenilebilir; öfke ile saldırgan davranış arasındaki bağlantı yeterince ele alınmamıştır denilebilir.

2.2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel modele göre; tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceleridir (Beck, 2001). Beck'e göre duygu ve davranışlarımızın ortaya çıkmasında düşünce ve inançlarımız oldukça belirleyicidir. Buradan yola çıkılarak denilebilir ki kişiyi öfkeleniren, ortaya çıkan tetikleyici durumdaysa kişinin o duruma ilişkin değerlendirmeleridir (Rosenberg, 2007). Yani, öfke ve saldırganlık içgüdüsel bir deneyim olarak ele alınmamış, bilişsel sürecin öfke duygusunun yaşanmasında belirleyici faktör olduğu ortaya konmuştur.

Ellis'in (1992) öfkeyi ele alışına bakıldığında ise ABCDE modelinin temel alındığı görölmektedir. A burada tetikleyicinin yerini tutmaktadır ve öfkeye neden olan durum olarak görölr. C ise bu duruma karşı verilen fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir. Yani kişi burada tetikleyici karşısında öfkelenebilir, kalp çarpıntısı hızlı nefes alıp verme gibi bedensel tepkiler gösterebilir ve saldırganca davranışta bulunabilir. B ise tetikleyici olay ve öfke tepkileri arasında yer alan düşünce sistemini temsil etmektedir. Kişinin tetikleyici durumu yorumlayış şekli (B) yaşanacak olan duyguyu ve davranışları belirler. Buradaki düşünceler çarpıtılmış, işlevsiz, gerçeğe uygun olmayabilir. Bu nedenle eğer kişi öfkesini kontrol etmek istiyorsa B'deki çarpıtmaları fark ederek yerine mantıklı bir düşünce sistemi getirmelidir ki bu kısım D'yi temsil etmektedir. Böylelikle kişi oluşan daha sağlıklı düşünce biçimiyle (E) daha sağlıklı tepkiler ve duygular (F) tecrübe edebilir. (Ford, 1991)

Lazarus'a (1991) göre eğer bir durum; kişisel alana izinsiz girme, kişinin benliğine hakaret ya da saldırı, değerlerin ve beklentilerin ihlali ya da hedef odaklı davranışa istenmeyen müdahale olarak değerlendirilirse öfke duygusu ortaya çıkmaktadır. Yani öfkelenen kişiye göre "olmaması gereken" bir durum yaşanmıştır ya da yaşanabilir. Ayrıca Deffenbacher (1999) öfkenin yoğunluğunun, kişinin durumu (i) haksızca ve hak edilmemiş, (ii) bilerek yapılan, (iii) engellenebilir, (iv) suçlanmayı hak eden şeklinde yorumlamasına bağlı olarak artabileceğini söylemiştir.

Tüm bunlara bakıldığında, bilişsel davranışçı yaklaşımda öfke duygusunun ortaya çıkmasında ortaya çıkan tetikleyiciyi kişinin yorumlama şeklinin etkili olduğu saptanmıştır. Her duygu ve davranış için bu yorumu getiren bilişsel-davranışçı yaklaşım, öfke duygusuna özel bilişsel çarpıtmaları ve yorumlamaları da ele almış, bunları belirlerken deneysel çalışmalardan faydalanmışlardır.

2.2.4. Genel Saldırganlık Modeli

Anderson ve Bushman (2002) bu zamana kadar bahsedilen yaklaşımları bir araya getirerek ve öfke ile ilgili nedensel ve ilişkisel bilgilerden faydalanarak Genel Saldırganlık Modeli'ni oluşturmuşlar ve saldırganlığın bir dizi kişisel, durumsal, sosyal, biyolojik ve psikolojik faktörden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Kişisel özellik, cinsiyet, tutum, inanç, değer ve uzun dönem hedefler gibi kişilik değişkenleri saldırganlık durumunun ortaya çıkmasında potansiyel olarak etkili olmaktadır. Bu özellikler, agresif işaretler, provokasyonlar, ağrı/acı, hayal kırıklığı/engellenme, ilaçlar, biyolojik durumlar ve saldırganlığa neden olabilecek teşvik edici faktörler gibi durumsal değişkenlerle etkileşime girmektedirler (Akt, Digisueppe, 2013). Bununla beraber, tetikleyiciler ve biyolojik durumlarla ilişkili bilişsel değişkenler kişinin duygusal durumunu ve otomatik uyarılmasını etkilemektedir. Bu noktada, kişi saldırgan davranışın kısa dönem ve uzun dönem sonuçlarını değerlendirip bir sonuca varır; ya saldırganlık açığa çıkar ya da bunun yerine alternatif bir tepki verilir (Anderson ve Bushman, 2002). Öfke duygusunun tecrübe edilmesi ve saldırgan davranışın açığa çıkması sürecini değerlendiren genel saldırganlık modeline

bakıldığında, diğer teorilere kıyasla daha bütüncül bir bakış açısına sahip olduğu söylenilebilir.

Anderson ve Bushman (2002) öfkenin saldırgan davranışın artmasına yönelik beş neden sıralamaktadır. Bunlardan ilki, öfkenin saldırganlığın önündeki engelleri azaltmasıdır denilebilir. Kişi öfkeyi deneyimlediğinde, “bunu hak etti” inancıyla saldırganlığa zemin oluşturabilir. İkincisi, öfke tecrübesi kişinin zaman içerisinde saldırganlığa hazır bir hale gelmesine izin verir; devam eden ruminasyonlar kişiyi bilişsel olarak provokasyonlara duyarlı bir hale getirir ve saldırganlıkla ilişkili duygusallığın kolayca ortaya çıkmasını sağlar. Üçüncüsü ise öfke duygusu yaşandığı sırada kişi tetikleyici durumu suçlayıcı bir şekilde yorumlar ve kendilerine zarar geleceğini düşünürler. Dördüncüsü, öfke saldırganca düşünceleri, algıları ve hareket potansiyelini kişinin aklına getiren bir tetikleyici gibidir. Öfkeli insan, çevrenin öfkeyle ve saldırganlıkla ilişkili yönlerini dikkate alacak ve böylelikle saldırganca davranışı problem çözmek için kullanacaktır. Son olarak, öfke yüksek duygusal uyarılmayı harekete geçirir ve bu yüksek uyarılma vücuttaki enerjiyi hareket olarak dışa vurma eğilimindedir. Bu nedenle öfke ve saldırganlık yüksek uyarılma açısından ilişkisel olarak birbirine bağlanmaktadır.

2.3. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin oluşmasında mizaç, endokrin, nörolojik ve fizyolojik süreçlerle beraber dışsal olaylar, içsel faktörler ya da ikisinin birleşimi öfkenin dışa aktarılmasında etkin rol oynamaktadır (Deffenbacher, 1993). Öfkenin ortaya konmasında etkili olan dışsal faktörler şu şekilde sıralanabilir; trafikte önünün kesilmesi ya da yavaş ilerleyen bir sırada beklemek gibi koşullarda bulunmak, eleştirilmek gibi başkalarının sergilediği davranışlar, çalışmayan bir bilgisayar ya da araba gibi nesnelere ve uyuyakaldığı için bir yere geç kalmak ya da aşırı kilolu olmak gibi kişinin kendi davranışları ve karakteri. Bunların yanında düşünceler ve duygulardan oluşan içsel faktörler de öfkenin ortaya çıkışında etkili olmaktadır. Kişi önceden yaşanmış bir olayı ya da tanıdığı kişiyi sürekli zihninde ruminasyon ettiğinde ya da düşündüğünde öfkelenebilir. Bu tarz durumlarda o anda dışsal bir faktörün yaşanmasına gerek yoktur. Diğer yandan öfke başka bir duygunun varlığından tetiklenerek de oluşabilir; örneğin kişi kaygı, incinme, reddedilme ya da kayıp gibi durumlarda öfke hissedebilir. Dışsal ve içsel faktörlerin

bir arada görüldüğü durumlara ise travma sonrası stres bozuklukları örnek olarak verilebilir. Kişinin karşılaştığı dışsal bir faktör, öfke ile alakalı bir hatırasını, daha önce yaşadığı bir olayı ya da resmi hafızasında tetikleyebilir ve bu durum kişinin öfkelenmesine neden olabilir (Deffenbacher, 1999).

Berkowitz'in (1990) yaptığı araştırmalarda katılımcılar öfkelerinin alevlenmesinde stresli, hasta, aç ya da yorgun olmak gibi duygusal ve fiziksel durumların etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Gazda'ya (1995) göre ise öfkeye yol açabilecek durumlar dört başlık altında toplanmaktadır; kişinin hayatında yaşadığı her türlü kayıp, maruz kaldığı tehdit ve korkular, gereksinimlerinin giderilmesinin engellenmesi ve reddedilme öfke duygusunun yaşanmasında aracı yol oynamaktadır (Akt, Özmen, 2006).

Bütün bunların yanında öfkenin ortaya çıkışında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu belirten çalışmalar literatürde oldukça fazladır. Kişinin kendilik algısına karşı bir tehdit algılayışı ve kişiliğine karşı suçlayıcı saldırıların olması (Lazaruz, 1991), kişisel alana müdahale (Beck, 1976), kişinin yaşamındaki kendine özgü kuralların ya da etik kuralların ihlali (Dryden, 1990; Ellis, 1977) ve amaca yönelik davranışın engellenmesi (Deffenbacher, 1999) yoğun ve işlevsiz öfkenin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Deffenbacher'a (1999) göre kişi tüm bu olayları; (i) haksız ve yersiz, (ii) kasti ve bile bile yapılan, (iii) engellenebilir, önüne geçilebilir ("yaşananların önüne geçilebilir ya da engellenebilirdi") ve (iv) suçlanmayı hak eden ("sorumlu ve cezalandırılmalı") olarak algılsa öfkenin yoğunluğu bariz bir şekilde artmaktadır.

Mabel'in (1994) öfkeyi tetikleyici faktörleri ortaya çıkarmak adına yaptığı araştırmasında lise çağındaki gençlerden yaşlılara kadar geniş aralıklı bir katılımcı kitlesine ulaşmayı başarmıştır. Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan 900 uyarıcıyı 360 maddeye indirgemiş, daha sonrasında da faktör analizle 10 farklı öfke tetikleyici ortaya çıkarmayı başarmıştır:

1. Hedef yönelimli davranışın zaman önemli olduğunda kesintiye uğraması
2. Kişisel aşağılanma ve haksız muamele yaşamak (ve bunu durdurmak için gerekli olan güce sahip olmamak)
3. Gerçekten böyle bir durum olsa da olmasa da haksız, kaba ve önyargılı bir muameleye maruz kalmak

4. Kişinin kendisine karşı sahtekarlık yapılması, verilen sözlerin tutulmaması ya da kendisi veya başkaları tarafından hayal kırıklığına uğratılmak
5. Kişinin otoritesinin, duygularının ya da varlığının başkaları tarafından göz ardı edilmesi
6. Kişi için önemli bir kişi tarafından yok sayılmak ya da kötü muamele görmek
7. İhmal nedeniyle zarar görmek
8. Umursanmamak
9. Fiziksel ya da sözel aşağılanmanın nesnesi olmak
10. “Çaresiz bir mağdur” olmak. (bu madde, kişinin arzusu ve isteği olmasına rağmen kontrol edemediği şeyleri temsil etmektedir)

Tüm bu nedenlere bakıldığında öfke duygusunun ortaya çıkışında etkili faktörler olarak sıralanabildiği gibi aynı zamanda bunların sadece öfkeye has nedenler olmadığını da görmüş oluruz. Örneğin haksız yere suçlanmak öfke duygusuna neden olabileceği gibi bazı kişilerde depresif duyguların oluşumunu da sağlayabilir veya bu durumun devam edeceğinden endişe duyabilir (Digisueppe ve ark., 2013) Burada öfke ile ilgili bilişsel süreçler ayırımı yapmak adına yardımcı olabilir. Öfkeli kişilerin düşünme, resmetme ya da anlam yükleme gibi bilgi işleme süreçleri; abartılı ihlal ve haksızlık algısı, saldırı ve intikam duyguları, suçlama, dışsallaştırma, kızgınlık ve öfke kaynağının en aza indirilmesi, aşırı genelleme ve kışkırtıcı bir şekilde etiketleme gibi özellikler içermektedir (Deffenbacher, 1999). Yani kişinin öfkelenmesinde yaşadığı olayları yorumlama şeklinin önemli olduğu söylenebilir.

Berkowitz (1990)'in öfkeyi ele alırken ortaya koyduğu engellenme-saldırganlık modeline göre de öfkeye neden olabilecek hoş olmayan uyarıcılar zamansız bir şekilde ortaya çıkar ve kişi hedefe yönelik amacından engellenmiş olur. Bu nedenle öfke duygusu ortaya çıkar. Burada öfkenin sergilenmesinde genetik, sosyal öğrenme ve durumsal faktörler etkili olabilmektedir.

2.4. Öfkenin Boyutları

Diğer duygularda olduğu gibi öfkenin de birden fazla bileşeni vardır. Her öfke tecrübesi duygusal, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal yönüyle tecrübe edilmektedir. (Brondolo ve ark., 1997) Bu bölümde öfkenin bütün boyutları ele alınacaktır.

2.4.1. Öfkenin Biyolojik Boyutu

Öfke, nefret, korku, sevgi gibi duygulardan hipokampusla bağlantılı olan amigdala kısmı sorumludur (Carlson, 1986). Beynin işleyişi göz önüne alındığında herhangi bir uyarıcı önce thalamusa giderek buradan amigdalaya ve kortexe ulaştırılır. Burada sinyal önce hızlı bir şekilde amigdalaya daha sonra da kortexe ulaştırılır; amigdalaya giden yolağın kortexe giden yolaktan daha kısa olması da buna olanak sağlar. Amigdalanın aldığı sinyalle tehlikelere karşı reaksiyon göstermeyi sağladığı ifade edilmektedir (Zajonc ve ark., 1987). Buradaki temel mesele insan vücudundaki ilkel sistemin hayatta kalmaya odaklı olmasıyla alakalıdır; kişideki duygunun işlevi çevredeki problemlere karşı canlıyı hayatta tutmak ve vücudu kaç-savaş tepkisine hazırlamaktır (Darvin, 1859; Cannon, 1915; Akt. Taylor and Novaco, 2005).

2.4.2. Öfkenin Fiziksel Boyutu

Öfke adrenalin ve kalp hızının artması, kan basıncının yükselmesi, göz bebeklerinin büyümesi, kasların gerilmesi, yüzün kızarması, ellerin yumruk yapılması, vücudun değişik yerlerinde uyuşma, soğukluk ya da sıcaklık hissi gibi fiziksel tepkileri içerir (Sisco,1991). Bu fiziksel tepkilerin öfkenin biyolojik boyutuyla yakından ilişkisi vardır. İlkel canlı sisteminde duyguların işlevi kişiyi hayatta tutmak olduğundan vücutta bu meseleyi esas alan otonom sinir sistemi bulunmaktadır. Otonom sinir sistemi, sempatik ve parasempatik sistem olarak ikiye ayrılır ve sempatik sinir sistemi canlıyı hayatta kalmak adına gerekli tepkiyi vermesi için vücudu hazırlarken parasempatik sistem tehlike geçtikten sonra rahatlamasına olanak sağlar. Terleme, nefes alışverişindeki hızlanma, göz bebeklerindeki büyüme, kalp atışının artması gibi belirtiler organizmayı kaçma ya da savaşma tepkisine hazırlar (Cüceloğlu, 2004). İnsan vücudunun ilkel sistemi açısından öfke duygusunun oluşturduğu fizyolojik belirtiler bu şekilde açıklanabilir.

Tavris (1989) yaptığı çalışmada çoğu zaman öfke duygusuna eşlik eden fiziksel belirtileri şu şekilde sıralamıştır; kas geriliminin artması, kasların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme, uyuşma hissi, tıkanma hissi, vücudun çeşitli yerlerinde seğirmelerin olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması (Akt. Balkaya ve Şahin, 2003). Ayrıca ağız kurumaması, hızlı soluk, kalp atış hızındaki artış ve kardiyovasküler tepki (yüksek kan basıncı) de öfke anında oluşabilen fiziksel belirtiler olarak literatüre geçmiştir (Suls & Wan, 1993).

Spielberger ve arkadaşları (1983), öfkenin fizyolojik boyutunun, öfkenin yaşanması ve ifade edilmesine katkı sağladığını ifade etmiştir (Akt. Cox ve Harrison, 2008). Bu anlamda öfkeyi tanıma olanağı sağlayan bu belirtileri fark etmek ve bir işaret olarak almak kişiye öfke kontrolünde bir araç olarak kullanılma imkânı da verir.

2.4.3. Öfkenin Bilişsel Boyutu

Öfke sosyal yaşantılardan kişinin mizacından olduğu kadar bireyin aldığı bilgiyi işleme sürecinden de etkilenir. Öfke bedende fizyolojik olarak algılandıktan sonra öfkeyle ilgili tepkinin nasıl ve ne kadar olacağı kişinin inançlarından, geçmiş yaşantılarından ve onda yaptığı çağrışımlardan da etkilenir. Yani, kişinin düşünce biçimi öfkenin yoğunluğunu belirlemede önemli bir faktördür denilebilir (Berkowitz, 1990). Aynı zamanda bireyin davranışı da deneyimlediği duyguyu nasıl algıladığı konusunda sahip olduğu fikirlerden etkilenmektedir (Rubin, 1986).

Deffenbacher'a (1993) göre öfkeli insanların normal seviyede öfkelenen insanlara göre abartılı şekilde tecrübe ettikleri bazı bilişsel süreçlerin olduğuna işaret etmiştir. Örneğin, öfkenin mükemmeliyetçi, sosyal onaya ihtiyaç duyan, işler istedikleri gibi gitmediğinde sonuçları felaketeştiren, muhtemel talihsizlikler konusunda endişelenmeyi ve sorunun kaynağını bularak suçlamayı ve ceza vermeyi önemseyen inançlarla ilişkilidir.

Özer (1994a), öfke düzeyi yüksek kişilerin düşünce yapılarındaki iki özelliğe değinmiştir; kişi hata yapmayla ilgili aşırı bir duyarlılığa sahiptir ve başkalarının gözündeki kişilik değerini korumaya yönelik çaba içerisindedir.

Berkowitz (1990, 1993), engellenme-saldırıcılık hipotezinde öfkenin bilişle ilgili teorisi şu şekildedir; tetikleyici olay ilk önce rahatsız edici veya negatif bir etki yaratır ve burada henüz biliş yoktur. Hemen sonrasında düşünceler, tutumlar ve anılar dahil olur ve kişi bu olayın neden, nasıl ortaya çıktığını ve sonuçlarının ne olabileceğine dair düşüncelere dalar. Buradaki ikinci süreç ortaya çıkacak duygunun belirlenmesinde önemli rol oynar. Yani, bilişsel değişkenler hangi duygunun tecrübe edileceğini ortaya koyar.

Bütün bunlara ek olarak, öfkenin bilişsel süreçleriyle ilgili literatür çalışmalarına bakıldığında öfkeli kişilerin belli başlı bilişsel çarpıtmalara veya boyutlara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. İlk olarak öfkeli kişilerin ortaya çıkacak ihtimalleri yanlış değerlendirmeye yatkın oldukları görülmüştür. Olumlu olayları önemsizleştirme ve olumsuz olayları büyütme eğilimindedirler. Ayrıca olayların sebepleriyle ilgili yanlış atıfta bulunabilirler; başka ihtimaller olmasına rağmen negatif sonuçlara hızlıca varabiliyorlar. Bunlara ek olarak aşırı genelleme yaptıkları ortaya çıkmaktadır; “her zaman”, “asla” sık kullandıkları tabirler olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında meseleleri ele alırken kışkırtıcı bir şekilde etiketleme yaptıkları da söylenmektedir. Öfkeli kişilerin bilişsel süreçlerine bakıldığında ayrıca siyah ya da beyaz düşünme tipinin yaygın olduğu görülmüştür. Onlar için gri yoktur ve bir meselenin sadece iki boyutu vardı; ya olumlu ya da olumsuzdur. Bir diğer ortaya çıkan bilişsel değişken ise -meli -malı şeklinde de bilinen amirane düşünme biçimidir. Bu kişiler için kesin kurallar ve ahlaki emirler oldukça nettir ve herkes bunlara göre hareket etmelidir. Son olarak felaketleştirme öfkeli kişilerde görülen bir başka düşünme biçimi olarak ele alınmıştır. Bireyler negatif olayları felaketleştirerek yorumlama eğilimindedirler denilebilir (Akt. Deffenbacher, 1993).

2.4.4. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Bu zamana kadar öfkenin insan biyolojisinde, fizyolojisinde ve düşünce yapısında nasıl yer ettiğini ele alındı. Son olarak davranışsal boyutuyla öfkenin nasıl ortaya çıktığı, diğer duygulardan nasıl ayrıldığı ve hangi özellikleri taşıdığı ele alınacaktır.

Harburg ve arkadaşları (1991) yansıtımlı ve dürtüsel öfke ifadesi arasındaki farka değinmişlerdir. Yansıtımlı öfke ifadesinde, kişi duygunu yumuşatmayı ve tahrik edici olaya karşı mantıklı bir tepki vermeyi başarabilmektedir. Dürtüsel ifadede ise ortaya konan davranış otomatik bir tepkidir ve tecrübe edilen öfke tarafından tetiklenmiştir. Dürtüsel tepki, bağırma vurma gibi saldırgan davranış ya da ani bir şekilde alınma, öfkenin bastırılması, surat asma, somurtma veya geri çekilme özelliklerini taşımaktadır.

Deffenbacher ve arkadaşlarının (1997) geliştirdiği öfke ifade envanterinde katılımcılardan elde edilen 99 veri faktör analize toplam 14 madde altında birleştirilmiştir. Bunlar; öfke kontrolü, öfkenin sade ve sağlıklı bir şekilde direk ifade edilmesi, dinleyerek ve problem çözme amaçlı karşılıklı iletişim, öfke davranışının sonucu düşünülerek tasarlanmış tepki, ortam sakinleşene kadar beklemek, kişiye karşı fiziksel saldırı, nesneye karşı fiziksel saldırı, bağırarak tartışmak, sözel saldırı, karşıdakini aşağılamak amaçlı yapılan alaycı yorumlar ve sarkastik yaklaşım, aşağılayıcı akışlar ve yüz ifadesi, öfkeli beden dili, öfkeyi bastırmak ve son olarak öfkeyi ifade etmeden öfkelenilen kişiyi içten içe eleştirmek, olumsuz yorumlarda bulunmak.

Tangney ve arkadaşları (1996) da Deffenbacher'ın değinmediği diğer öfkeli davranışları şu şekilde sıralamıştır; öfkelenilen durum ya da kişi hakkında kötü şeyler söylemek/beddua etmek, çatışma ortamı yaratmamak için düzeltici bir davranışta bulunmak, problemle yüzleşmemek için öfkeyi hafifletmek adına dikkat dağıtıcı aktiviteler yapmak, pasif-agresif sabotaj, öfkelenilen kişiyi sosyal izolasyona maruz bırakarak kurban etmek ve son olarak öfkeyi başkasına yansıtmak.

Öfkenin davranışsal boyutuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında öfke ifadesinde çok fazla yer ettiğini ve kişiden kişiye değişebildiğini görülmektedir. Elde edilen tüm veriler bir arada yorumlandığında öfkeli kişilerin bu duyguyu tecrübe ederken yaşadığı fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerin büyük önem taşıdığını, öfkeyi sadece bir duygu olarak ele almak yerine bütün bileşenleriyle değerlendirmenin klinik anlamda çalışırken çok fazla fayda sağladığı ve sağlayacağı düşünülmektedir.

2.5. Öfkenin Türleri

Speilberger'in (1972) psikolojide duyguları değerlendirirken iki şekilde ele almıştır; durumsal ve kişisel özelliklik (süreklilik) ayırımı yaparak çok önemli bir fikir ortaya atmıştır. Durumsal olarak ortaya çıkan duygu bir kişinin o sırada tecrübe ettiği duygu durumu iken, kişisel özellik ya da süreklilik olarak ele alınan duygu ise bir kişinin yoğun ve sıkça tecrübe ettiği bir duygu durumu olarak ele alınmaktadır. Bu ayırımı öfkeye de uyarlamış; sürekli öfke ve durumsal öfkeyi iki farklı türde değerlendirmiştir (Speilberger, 1988). Ayrıca Digisueppe ve Tafrate (2013) öfkenin bir hastalık olarak ele alınabileceği durumları yapılan araştırmalardan yola çıkarak belirlemiş ve hastalık olarak öfkenin özelliklerini tanımlamıştır.

2.5.1. Durumluluk Öfke

Amaca yönelik bir davranışın engellenmesi veya haksızlığa uğraması karşısında sinirlilik, kırgınlık, hiddet, gerginlik gibi subjektif olan duyumsamaların yaşandığı bir duygu durumu olarak ifade edilebilir (Akt. Özer, 1994b). Buradaki temel mesele, öfke duygusu o sıradaki uyarıcı tarafından tetiklenir ve olumsuz sonuçlara ya da meseleyle başa çıkmada eksikliklere yol açabilir. (Digisueppe ve Tafrate, 2013)

Spielberger'e göre durumluluk öfke, daha çok fiziksel değişiklikleri içeren ve bireyin öznel duygularına karşılık gelen bir kavramdır (Akt. Yıldız, 2008). Belli bir duruma dayalı olarak ortaya çıkar ve öfkenin şiddeti bireyin algıladığı saldırı, haksızlık ya da engellenmenin şiddetine göre değişmektedir (Akt. Arslan, 2010).

2.5.2. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, öfkelenme eyleminin devamlı bir biçime gelmesi olarak tanımlanabilir. Öfkelenme eşiği çok düşük olan bir kişinin öfkesini hayatının her kısmına yaymış olması ve öfkesinin süreklilik arz etmesi kaçınılmaz bir durumdur (Özer, 1994b). Bu durum ayrıca "öfkelenmeye eğilimli olma durumu" olarak da tanımlanabilir. Kişinin kaynakları savaşmak için hazır haldedir ve bu tarz bir öfkeyi kontrol etmek de zordur. Öfke çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir, kısacası durumluluk öfkenin sıklıkla tecrübe edilmesi anlamına da gelmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 2008)

Speilberger'in (1988) teorisinin öngördüğüne göre sürekli öfkeye sahip olan kişiler öfkeyi daha sıklıkla ve yoğun bir şekilde tecrübe ediyorlar; onlar için öfkeyi tetikleyen faktörler daha geniş bir alana yayılmakta; öfkelerini daha olumsuz bir şekilde ifade ediyorlar ve öfkeyle başa çıkmada kötüler; son olarak, yaşamlarında öfkenin negatif sonuçlarını ve işlevsizliğini daha fazla tecrübe etmektedirler. Buradan yola çıkarak Digisueppe ve Tafrate (2013) sürekli öfkeyi, sık sık yoğun öfke hallerini deneyimleme eğilimi olarak tanımlamışlardır.

Sürekli öfkeye sahip olan kişilerin kolayca öfkelendiği ve bunu bir yaşam tarzı haline getirdiği ifade edilmektedir. Bazı durumlarda neye öfkelendiklerini bile fark etmediklerini söylemektedirler. Öfkeli davranışın çok fazla tecrübe edildiği ve hayatlarını buna göre sürdürdükleri gözlemlenmektedir. (Akt. Özmen, 2004)

2.5.3. Hastalık Olarak Öfke

Bir duygunun ya da davranışın klinik bir rahatsızlık olup olmayacağına karar verirken yardımcı olabilecek belirleyen faktörler; o duygunun ya da davranışın sonucunun işlevselliği, kronik olup olmaması, yoğunluğu ve epizodların süresi olarak sıralanmıştır (Digisueppe ve Tafrate, 2013). Buradan yola çıkarak öfke duygusunun nasıl tecrübe edildiği ne sıklıkla ne kadar süreyle yaşandığı, hangi sonuçlara neden olduğu araştırmacılar tarafından çalışmalara konu edilmiş; sıklıkla yoğun bir şekilde tecrübe edilen öfkenin yıkıcı sonuçlarla pozitif bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996; Kassinove, Sukhodolsky, Tsytsarev ve Soloyova, 1997; Tafrate, Kassinove ve Dundin, 2002).

Öfkenin işlevsiz sonuçlarıyla ilgili yapılan çalışmalardan yola çıkılarak araştırmacılar öfkenin klinik bir rahatsızlık olarak değerlendirileceği durumlar için dört temel kriter önermişlerdir; (i) sık, yoğun ve kalıcı ataklar nedeniyle belirgin öfkeli ifade, (ii) dışa dönük ifadenin açık bir örneği (örneğin olumsuz sözel tepkiler veya periyodik fiziksel saldırganlık), (iii) sosyal veya mesleki ilişkilerde sürekli zarar oluşturma ve (iv) kişisel sıkıntılarla ilişkili öfke nöbetleri (olumsuz duygu ve başka olumsuz sonuçlarla devam eden) (Digisueppe ve Tafrate, 2013). Bu dört ayırıcı faktör öfkeyi klinik açıdan bir

hastalık olarak ele almak adına belirlenmiş, Speilberger'in (1988) sürekli ve durumluluk öfke ayırımına ek olarak öfkeyi üçüncü bir türde değerlendirmenin önü açılmıştır.

2.6. Öfke İfade Biçimleri

Bireyin, öfkelenildiği zaman nasıl hareket edeceği; bireyin o anda içinde bulunduğu konum, kültürel normlar, öfkenin yoğunluğu, daha önce benzer bir durum yaşayıp yaşamadığı ve o benzer durumla ilgili anıları, öfke öncesi bireyin içinde bulunduğu durum gibi pek çok faktöre bağlı olarak farklılık gösterebilir (Deffenbacher, 1999; Dattilio ve Freeman, 1994; Eckhardt ve Barbour, 1997).

Öfke ifade tarzlarını belirlemek ve bir model oluşturmak adına bu alanda araştırmacılar tarafından çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Eckhardt ve Deffenbacher (1995) da öfke ifade tarzlarını belirlerken Eksen 1 öfke bozukluğu kapsamında değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Onlara göre iki temel başlık vardır; Durumsal Öfke Bozukluğu ve Sürekli Öfke Bozukluğu. Buradan yola çıkarak bu iki başlık altında öfke ifade tarzlarının nasıl farklılaştığına yoğunlaşmışlar ve dört farklı ifade biçimi aktarmışlardır. Bunlar; saldırganlığın eşlik ettiği sürekli öfke bozukluğu, saldırganlığın eşlik ettiği durumsal öfke bozukluğu, saldırganlığın eşlik etmediği sürekli öfke bozukluğu ve saldırganlığın eşlik etmediği durumsal öfke bozukluğu şeklinde sıralanmıştır.

Furlong ve Smith (1998) öfkenin alt başlıklarını belirlemek adına liseli erkek çocuklarla yaptıkları çalışmada altı farklı alt başlık belirlemiş, bunlardan ilk üçü klinik açıdan problemli öfke ifade tarzı olarak sunulurken, diğer üçü klinik tablo çizmeyen öfke ifadesi olarak tanımlanmıştır. Uyumsuz öfke ifadesi olarak tanımlananlar; aşırı öfke alt tipi (azgın Rick), alaycı alt tipi (barut Bill) ve dürtüsel alt tip (dinamit Don)'tir. Diğer öfke ifade tarzları ise öfkeyi klinik açıdan problem oluşturmayacak şekilde tecrübe edilen yönüyle ele alınmıştır; sosyal altipi (sosyal Sam), düşük uyarılma/zayıf başa çıkma alt tipi (baskılayıcı Sal) ve düşük uyarılma/ yeterli başa çıkma alt tipi (sakin Tom).

Spielberger (1980) ise öfke ifade tarzını üçe ayırmıştır. İçe dönük öfke bunlardan ilkidir; kişinin hissettiği öfke duygusunu bastırarak içinde tutmasını ifade eder. Bir diğeri dışa dönük öfkedir; burada da kişi hissettiği öfke duygusunu dışa yansıtır. Üçüncü ifade biçimi ise öfke kontrolü olarak tanımlanmaktadır (Akt. Özer, 1994b). Bu bölümde, bu araştırmada temel alınan, Spielberger 'in geliştirdiği Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeğinin de alt boyutlarını oluşturan üç temel öfke ifade tarzı ayrı ayrı tanımlanacaktır.

2.6.1. İçe Dönük Öfke

Lulofs ve Chan'a (2000) göre öfkeyi dışarı vurmak yerine bastırmak şeklinde içe yönelten kişiler öfkelenediklerini kabul etmekte zorlanırlar ve genellikle edilgen tepkilerle öfkelerini ifade etmektedirler. Somurtma, küsme ya da surat asma bu edilgen tepkilere örnek olarak verilebilir. Bu durum öfkenin içe atılması şeklinde de yorumlanabilir (Akt. Özmen, 2006).

Öfkesini içe yönelten kişilerin bilişlerine bakıldığında misilleme endişesi yaşadıkları görülmüştür. Örneğin, "eğer öfkemi ifade edersem, karşımdaki kişi bana patlar, hiddetlenir" şeklindeki bir ifade öfkesini içe yönelten kişinin düşünce yapısını açıklamaktadır. Ayrıca, içe yönelik öfkeyi sık sık tecrübe eden kişilerin kontrolü kaybetme korkusu yaşadıkları da görülür; "eğer ne hissettiğimi söylersem, bağırma ya da vurmaya durduramam ve karşımdaki insana zarar veririm veya çıldırırım" şeklindeki bir düşünce kişinin öfkesini dışarı yansıtmasına engel olabilmektedir. Bunlara ek olarak, duygu ifadesinin etkililiğiyle ilgili alaycı düşünceler yine kişinin öfkesini açıklamasının önüne geçebilmektedir; "ne söylesem ya da yapsam fark etmeyecek, bu hiçbir şeyi değiştirmez çünkü herhangi bir kişisel etkim yok" tarzındaki bir yaklaşım öfkenin ifadesi yerine bastırılmasının önünü açmaktadır (Brondolo ve ark., 1997).

Öfkenin içe dönük olarak bastırılması o sıradaki çatışmayı ya da ortaya çıkacak herhangi olumsuz bir sonucun önüne geçmiş olsa da bu anlık bir çözümdür ve hissedilen öfke duygusunun ortadan kalkmasını sağlamaz hatta problemi gerçek anlamda çözmez. Öfkenin sürekli bastırılması ve ifade edilmemesi çeşitli bedensel,

ruhsal (somatizasyon ya da depresyon), duygusal problemler ve hatta ilerleyen seviyelerde intihara sebep olabilir (Goulston ve Goldberg, 2003; Türker, 2010)

2.6.2. Dışa Dönük Öfke

Deffenbacher'a (1999) göre insanın sahip olduğu doğuşla gelen (mizaci), nörolojik, endokronolojik ve diğer fizyolojik süreçleri, öfke ifade tarzının gelişimini, tecrübe etmesini ve dışa vurulmasını etkilemektedir. Öfkenin dışa dönük olduğunu öznel fizyolojik ve davranışsal belirtilerden anlamak mümkündür. Bu durum kişiden kişiye çeşitlilik gösterebilir; bazıları öfkesini sözel bir şekilde bağırarak, kızarak, küfrederek ya da söylenerek dışa vururken, bazıları eşyalara ya da insanlara fiziksel olarak saldırarak, kırarak dökerek fırlatarak, kapıları hızla çarparak gösterebilir (Navaro, 2003). Bu haliyle öfke kişinin ailesinde, sosyal ve çalışma ya da okul hayatında iletişim problemlerine sebep olarak yıkıcı sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Campell, 2004).

Öfkenin saldırganca dışa yöneltilmesi, kişinin sahip olduğu düşünce yapısıyla da yakından ilişkilidir. Örneğin öfkesini bastırırsa hasta olacağıyla ilgili mantıksız inançları olan bir kişi; “eğer öfkemi dışa vurmazsam hasta olurum ya da çıldırırım” şeklinde düşünerek öfkesini ifade edebilir. Öfke ifadesi ve insani iletişim değerleri arasında doğru olmayan inançları olan bir kişi de “eğer öfkemi dışa vurmazsam, karşımdaki kişiyi yapmış olduğu kötü, ahlaksız ya da kışkırtıcı durum için onaylamış olurum” şeklindeki bilişleri nedeniyle öfke ifade tarzını dışa yönelterek ortaya koymayı tercih edebilir. Ayrıca öfkeli davranışın etkililiğine inancı tam olan biri “onları ancak tehdit eder ve korkutursam beni dinlerler” düşünce sistemiyle hareket edebilir (Brondolo ve ark., 1997).

2.6.3. Öfkenin Kontrolü

Öfke ifade tarzının üçüncü ve son bileşeni olan öfke kontrolü, öfkeyi bastırmanın ya da saldırganca dışa vurmanın dışında sağlıklı bir şekilde ifade edilebileceğini ve kontrol edilebileceğini göstermektedir. Hollenhorst'a (1998) göre öfkenin kontrolünde; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanılır (Akt. Şahin, 2005). Lulofs ve Cahn (2000)

öfkenin kontrol edilmesi diğer iki öfke ifade biçiminden (içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfkeden) farklı olarak öfkenin sıklığının azaltılması ve daha az saldırganca ifade edilmesini içerdiğini, öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin ifade edilemeyeceği anlamına gelmediğini belirtmişlerdir (Akt. Beyazaslan, 2012). Buradan yola çıkarak söylenilebilir ki öfkeyi kontrol etmek, deneyimlenen öfke duygusunun karşı tarafa gösterilmemesi, bastırılması, içe atılması ya da başka bir yere yansıtılması değil, zarar azaltarak sağlıklı bir şekilde ifade edilmesidir. Bu çıkarım öfke kontrol programlarının önemini gözler önüne sermektedir.

Ellis (1977)'in akılcı duygusal yaklaşımına göre öfkeyi kontrol etmenin ilk adımı kişinin öfkeli olduğunu kabul etmesidir. Ayrıca öfkeyi kontrol edebileceğinin bilincinde olması, sorumluluğu üstlenmesi, bunun kendisine ve çevresine faydadan çok zarar getirdiğini fark etmesi de büyük önem taşımaktadır. Öfke kontrolü, öfke deneyiminde kişinin kendisini sakinleştirmeye çalışmasıdır. Burada sakinleşmeden kasit sadece dışsal davranışlara müdahale etmek ve saldırganlığın önünü kesmek değil, aynı zamanda kişinin içsel tepkilerinin de dikkate alınarak kontrol edilmesi demektir. Yani kişinin, nefes alışverişleri, kalp atış hızı gibi fizyolojik belirtileri göz önünde bulundurarak sakinleşmeye çalışması ve bunları kontrol etmesi mümkün görünmektedir (Şahin, 1997).

Tavris ve Wade'in (1993) öfkeyle başa çıkmak için ortaya koydukları önerilere bakıldığında; öfkenin ateşiyle konuşmamanın ve bedendeki hareketlenmenin ortadan kalkmasını bekleyerek aksiyon almanın öfke kontrolünde önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ortadaki problem üzerine tekrar düşünülerek çözülüp çözülemeyeceğinin gözden geçirilmesi ve istenilen sonuçları almak için öfkenin nasıl ifade edilmesi gerektiğine karar verilmesi önemli adımlar olarak sıralanmıştır.

Öfkenin bireyin yaşamındaki yıkıcı etkileri göz önünde bulundurulduğunda, öfke ifade biçimlerinden biri olan öfke kontrolü büyük bir öneme sahiptir. Bu anlamda öfke duygusunun tanınması, neden kaynakladığının keşfedilmesi, hangi fizyolojik belirtiler ve bilişsel süreçlerle ortaya çıktığının farkına varılması, saldırganca dışa mı yoksa içe mi yöneltildiğinin bilinmesi öfke kontrolünde önemli bir yere sahiptir. Kısacası kişi kendi öfke döngüsünü bütün özellikleriyle fark ederse, öfke kontrolünün sağlanmasının ve müdahale alanlarının belirlenmesi kolaylaşır; sağlıklı öfke ifadesinin

mümkün olabileceği ortaya çıkar ve yıkıcı etkilerin görüldüğü alanlarda zarar azaltmalar sağlanabilir. Bu nedenle öfke kontrol yöntemleri, teknikleri ve alıştırmaları büyük önem taşımaktadır. Bir sonraki kısımda öfke kontrol yöntemleriyle ilgili yapılan literatür araştırmasına yer verilecektir.

2.7. Öfke Kontrolünde Kullanılan Teknikler

Öfke ile ilgili yapılan kapsamlı açıklamalara bakıldığında, öfkenin; herkesin tecrübe ettiği biyolojik, fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir duygu olduğu görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde, özellikle 1970'lerden sonra hız kazanan araştırmalarla öfkenin sadece sağlıksız, uyumsuz, yıkıcı ve zarar verici bir duygu olmadığı aynı zamanda doğru ifade edildiğinde işlevleri olduğu da görülmüştür. Bu nedenle, öfkenin içe dönük bir şekilde bastırılması ya da saldırganca dışa vurulması dışında kontrol edilerek işlevsel bir hale dönüştürülmesinin mümkün olduğu sonucuna varılabilir. Bu mümkünlük, farklı farklı tekniklerle farklı gruplar üzerinde denenmiş ve yapılan çalışmalar sonucunda bazı yöntemlerin öfkeyi kontrol etmede başarılı olduğu görülmüştür. Psikolojik ve öfke özelinde toplumsal sağlık açısından büyük bir öneme sahip olan bu tekniklerden bazıları bu bölümde aktarılacaktır.

Öfke kontrolünde bireyin öfkesini kendisi ve çevresi için yıkıcı olabilecek şekilde ifade etmesini önlemek için geliştirilmiş birtakım teknikler bulunmaktadır. Öfke yönetimi programlarının birçoğu, bireye kendi düşünceleri hakkında düşündürmeyi amaçlayan bir dizi teknikle öfke kontrolünü öğretmektedir (Favaro, 2005). Lulofs ve Chan'a (2000) göre öfkenin kontrol edilmesi, onun bastırılmaması, ifade edilmemesi veya başka bir yöne aktarılması değil; sıklığının, yoğunluğunun ve şiddetinin azaltılarak yıkıcı etkisinin ortadan kaldırılmasıdır. Kişi öfke kontrol teknikleriyle öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenir.

Korkut'a (2004) göre öfke kontrol tekniklerinin ve programlarının amacı; öfkenin tetikleyicilerinin farkına varılmasını sağlamak, öfkenin dışa vurumunda ortaya çıkan fiziksel ve sözel saldırganlıkların sonucunun fark ettirilmesi, çatışma ortamında ben dili kullanmanın faydalarını göstermek ve öfke ifadesinde ben dilini kişinin literatürüne yerleştirmektir.

Öfke kontrol teknikleri, kişinin kendi yapısına, bireysel yaşam şekline uygun olması verimliliği artırır (Öztürk, 2012). Kişi öfkelenildiği insanı, olayı ya da durumları değiştiremez, yok edemez ya da bazen onlardan uzaklaşmak mümkün olmaz. Bu nedenle; öfkelenilen durum, olay ya da kişiler karşısında yapılacak tek şey öfke ifadesini yıkıcı etkilerden uzaklaştırarak, içsel ve dışsal tepkilerin kontrol edildiği bir aşamaya getirmektir (Kökdemir, 2004).

Lulofs ve Chan (2000) öfke kontrolünde zamanı geçirmenin, gevşeme egzersizleri yapılmasının, içsel konuşmaların ve öfkenin nedenini bulmanın işe yarar teknikler olduğunu söylemişlerdir. İlk aşamada kişi öfkelenildiğinde etrafa, başkalarına ya da eşyaya zarar vermemesi için zaman geçirmek ve sakinleşmek adına mümkünse bulunduğu ortamı terk etmesi, ortam değiştirmesi gerekmektedir. Bu adımla verilecek ani tepkilerin önüne geçilerek zarar azaltılmış olur. Ayrıca gevşeme egzersizleriyle öfkeli kişi, öfkenin fiziksel boyutunda ortaya çıkan bedensel tepkilere müdahale etmiş olur ve kontrol altına alınmaya çalışılır. İçsel konuşmalardan kasıt ise kişinin kendi kendine telkin vermesi, düşüncelerine odaklanarak duygu yoğunluğunun hafifletilmesi olarak açıklanabilir. Son olarak öfkeli kişi neye öfkelenildiğini, öfkenin kaynağını bulursa, bu farkındalıkla yaşanan duygunun şiddetinin hafifleyeceği, problem çözme davranışının gelişebileceğini söylerler.

Kişilerin kendi öfkelerini tanımalarının ve alttaki birtakım nedenleri fark etmelerinin öfke kontrolünde çok önemli olduğu düşünülmektedir (Akt. Soykan, 2003). Buradaki temel nokta bireyin tekrarlanan öfke döngüsünün farkında olması ve bileşenlerine aşına olmasıdır. Farkındalık geliştirildiğinde tipik öfke tepkisi önceden sezilebilir ve durdurulabilir. Burada kendini izleme ve kaydetme farkındalık geliştirme açısından büyük önem taşır. Eğer öfkeli kişi kendi öfke tipini gözlemler ve kaydederse, öfkeyi tetikleyen durumları, yaşadığı duygunun şiddetini, fizyolojik belirtileri ve bedensel tepkilerini, düşünce yapısını ve bilişsel özelliklerini, dışa yansıyan davranış biçimini ve hem çözümlenmiş hem de çözümlenmemiş çatışmaların sonuçlarını tanıyıp değerlendirmiş olur (Feindler, 1990). Buradan yola çıkılarak denilebilir ki öfke kontrolünde farkındalık, kişinin kendi öfke döngüsünü bilmesi ve tanması öfkenin yıkıcı bir şekilde yaşanmasının önünde bir engelleyicidir ve kontrolü sağlamada güçlü bir faktördür.

Digisueppe ve Tafrate (2013) terapi paketi şeklinde sundukları çalışmalarında; terapi tekniklerinin en önemli aşaması olarak görülen iyi bir terapötik ilişkiyi öfke kontrolü çalışırken de ilk sıraya koymuşlardır. Daha sonra değişim için motivasyon sağlamanın önemine değinerek, farkındalık artırma ve yıkıcı sonuçları fark ettirmenin üzerinde durmuşlardır. Öfke denetimini sağlamaya yönelik tekniklere gelindiğinde ise öfkenin boyutlarından yola çıkarak; fizyolojik uyarılmışlığı yönetme, bilişsel çarpıtmalara değinerek düşünce sisteminde yapılandırma, zarar verici eski davranış tepkilerini sağlıklı olanlarla değiştirme ve tekrarı önleme çalışmalarının etkililiğine vurgu yapmışlardır. Bunların haricinde ek olarak affetme çalışmalarının, öfkeli kişi haricinde çevre ya da önemli kişileri tedaviye dahil etmek gibi sistemik müdahalelerin, zarara uğramış kişilerarası ilişkilerde iyileştirmeye yönelik alıştırımların ve sosyal desteğin öfkeyi kontrol etmede kullanılabilir diğer teknikler olduğuna vurgu yapmışlardır.

Deffenbacher (1993) öfke yönetiminde gevşeme tekniklerinin önemine değinmiştir. Bunun için önerdiği beş farklı teknik vardır; (i) kas gruplarını gevşetme, (ii) işaretli nefes egzersizi (3 veya 5 kere derin ve yavaş nefes alma ve her bir nefesi verirken rahatlama), (iii) işaret kontrollü gevşeme (her bir yavaş ve derin nefes almada rahatlattıcı bir kelime seçerek söyleme), (iv) kişiye özgü rahatlattıcı bir mekânı hayal ederek gevşeme egzersizi ve (v) önemli kas noktalarının hafifçe germe ve gevşeme egzersizi. Bunun haricinde öfkeli kişilerin kendilerine has belli düşünme biçimleri olduğunu söyleyen araştırmacı, bilişsel yapılandırmayı da öfke kontrolünde önemli bir teknik olarak görmektedir. Bilişsel müdahalelerin tek başına en az gevşeme egzersizleri (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986; Novaco, 1975), bilişsel ve gevşeme egzersizlerinin bir arada kullanıldığı teknikler (Deffenbacher ve ark., 1988; Novaco, 1975) ve sosyal beceri eğitimi (Moon ve Eisler, 1983) kadar etkili olduğunu söylemektedir. Bu bilişsel müdahaleler; bilişsel yeniden yapılandırma, mizah ve problem çözme becerisi bileşenlerinden oluşmaktadır.

Bir diğer öfke kontrol etme tekniği yukarıda ismi geçen sosyal beceri geliştirme eğitimidir. Burada amaç, sosyal anlaşmazlıklar ve çatışmalarla başa çıkmak için olumlu kişiler arası becerileri artırmak, yoksa da oluşturmak için çalışmaktır (Deffenbacher ve ark., 1994). Öfke daha önce de çok kez bahsedildiği gibi kontrol edilmediğinde kişiler arası sorunlara neden olan yıkıcı bir duygudur. Bu anlamda kişiler arası iletişimde ortaya çıkabilecek herhangi bir tetikleyiciye, beklenmedik bir

olaya ya da engellenmeye karşı verilecek tepkinin sosyal beceri eğitimleriyle sağlıklı olması mümkündür denebilir. Bu beceriler, etkin dinleme, kişiler arası geribildirim yapma, müzakere edebilme ve kendine güvenle etkili iletişim olarak tanımlanabilir. Bunlar eğitimci tarafından öfkeli kişiye tanıtılarak, modellenir, prova edilir ve son haliyle biçimlendirilerek ev ödevleriyle gerçek hayata aktarılması amaçlanır (Deffenbacher, 1994). Bu tarz tekniklerin öfke yönetiminde etkili olduğu birçok araştırmada kanıtlanmıştır (Deffenbacher ve ark., 1987; Moon ve Eisler, 1983; Rimm, Hill, Brown ve Stuart, 1974).

Ellis'in (1977) öfke kontrolünü sağlamak için farkındalığın önemli bir adım olduğunu söyleyerek, bilişsel ve davranışsal yöntemler önermiştir. Kişinin öfke kontrolünde daha önce yaradığını fark ettiği teknikleri göz önünde bulundurarak pekiştirmesi, hayal kırıklığına karşı tolerans geliştirmesi, duygu/düşünce ve tutumlarını bastırmak yerine özgürleştirilmesi, öfkenin yıkıcı sonuçlarına dikkat etmesi, kişinin kendisini öfkeliendiren kişinin/davranışın/olayın nedeni üzerine düşünmesi, etkili dinleme ve ben diliyle tartışmaya açık olması, uyuşturucu ve alkolden uzak durması, saldırgan davranışın cezalandırılması ya da en azından pekiştirilmemesi ve affetme davranışı öfke ile başa çıkmada önemli teknikler olarak aktarılmıştır.

Öfke kontrol tekniklerine dair ilgili alan incelendiğinde genellikle bilişsel davranışçı yöntemlerin kullanıldığı, bunlarla beraber gevşeme egzersizleri ve problem çözme becerisi kazandırma uygulamalarının da yer aldığı görülmektedir. Aynı zamanda kişinin kendi öfkesinin farkında olması ve sağlıklı iletişim dili geliştirmenin öfkeyi kontrol etmede önemli yollar olduğu görülmektedir.

2.8. Öfke Kontrolü İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

2.8.1. Öfke Kontrolü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Duran (2005) 15-18 yaş arasındaki ergenlerin öfke düzeylerinde öfke kontrol eğitiminin etkili olup olmadığını araştırmak istediği çalışmasında 20 öğrenci rastgele kontrol ve deney gruplarına atanmıştır. 10 hafta boyunca haftada bir kez 90 dakikalık öfke kontrol eğitimi programının uygulandığı deney grubunun eğitim öncesi ve sonrası puanları hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Buradan

elde edilen sonuçlara göre deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkelerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise arttığı ortaya çıkmıştır.

Şahin (2006) 10-12 yaşlarında ilköğretime giden öğrencilerin saldırgan davranışlarını azaltmaya yönelik uyguladıkları öfke kontrol programı etkililiğini ölçtükleri çalışmada placebo, kontrol grubu ve deney grubunu karşılaştırmıştır. Ön test, son test ve izleme testiyle bağımlı değişken olan saldırganlık davranışı “Saldırganlık Ölçeği” ile ölçülmüştür. Katılımcıların hepsinin erkek çocuklardan oluştuğu bu çalışmada öfke kontrol eğitimi alan deney grubunun kontrol grubuna göre ön test ve son test saldırganlık puanları arasında anlamlı denecek derecede azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca bu fark iki ay sonra yapılan izleme testinde de devam etmiştir.

Öz’ün (2008) öfke yönetiminin ergenlerde öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerindeki etkisini ölçmek istediği çalışması 60 katılımcıdan oluşmaktadır. 20 placebo, 20 kontrol, 20 katılımcı da deney grubu altında toplanmıştır. Araştırmada deney grubuna 12 hafta boyunca haftada bir kez 90 dakika süren öfke yönetimi eğitimi verilmiş, placebo grubuna aynı şekilde etkileşim grubu formunda uygulama yapılmış, kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. ANOVA ile ölçümlerin yapıldığı bu çalışmada öfke yönetimi eğitimi alan deney grubunun ön test ve son test puanlarına bakıldığında sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu, öfke yönetimi ve iletişim becerilerinde de anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Placebo grubunun ise iletişim becerilerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir.

Karataş’ın (2009) bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak oluşturulan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlık düzeyindeki etkisini araştırmak için uyguladığı çalışmasında 15 deney 15 kontrol grubunda olmak üzere 30 katılımcısı bulunmaktadır. Haftada bir 90 dakika olarak tasarlanmış program deney grubuna 10 hafta boyunca uygulanmıştır. Ön test, son test ve izleme testiyle karışık desene sahip çalışmada öğrencilerin saldırganlık davranışını ölçmek için “Saldırganlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık davranışlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaldığını, bu azalmanın 12 hafta sonra yapılan izleme testinde de devam ettiği görülmüştür.

Herdem'in (2009) mağaza çalışanlarına yönelik hazırladığı öfke kontrol eğitiminin etkililiğe baktığı çalışması 12 deney ve 12 kontrol grubuyla 24 kişiden oluşmaktadır. "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" ile yapılan ölçümlerle deney grubunun ön test ve son test sonuçlarında anlamlı düzeyde değişiklik saptanmamıştır. Ancak son test ile izleme testinin sonuçları karşılaştırıldığında ise öfke belirtileri, kendine yönelik öfke düşünceleri ve intikam tepkileri puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Çalışmada deney ve kontrol gruplarının son test ile izleme testi puanlarının; öfke belirtileri, eleştirilme, öfkesine yönelik düşünceler, kendine yönelik öfke düşünceleri, dünyaya yönelik öfke düşünceleri, intikam tepkileri ve umursamaz tepkiler açısından farklılık gösterdiği ve deney grubunda kontrol grubuna göre anlamlı azalmalar, sakin davranışlar puanında artış olduğu ortaya çıkmıştır.

Özkamalı ve Buğa'nın (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma, öfke denetimi eğitimi programının öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Burada "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı" ölçeğinin "Sürekli Öfke Alt Ölçeği" kullanılarak 14 deney 14 kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Öfke denetimi eğitimi programı uygulandıktan sonra ortaya çıkan sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre sürekli öfke düzeyinde anlamlı bir şekilde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca 3 ay sonra yapılan izleme testinde deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarından farklı olmadığı, öfke denetimi eğitimi programının etkisinin 3 ay sonra da devam ettiği görülmüştür.

Serin ve Genç'in (2011) ergenlere yönelik uyguladıkları öfke yönetimi programının etkililiğinin ölçüldüğü çalışmada 14 deney 14 kontrol grubunda olmak üzere toplam 28 katılımcı vardır. "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ile sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt başlıklarının ölçüldüğü araştırmada deney grubundaki katılımcılara 10 hafta boyunca haftada bir kez öfke denetimi programı uygulanmıştır. Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubundaki katılımcıların sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma, öfke kontrol puanlarında ise anlamlı bir artma olduğu görülmüştür.

Öz ve Aysan (2012) öfke yönetimi eğitiminin okuldaki psikolojik danışmanlar üzerindeki etkililiğini ölçmek adına bir çalışma düzenlemişler ve 18 deney, 18 kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 katılımcıyla çalışmışlardır. Haftada bir kez 90 dakika süren ve 12 hafta boyunca uygulanan bilişsel davranış tekniklerine dayalı öfke eğitim programı deney grubuna uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir şey uygulanmamıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubunun ön test ve son test puanlarında sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt başlıklarında anlamlı bir azalma, öfke kontrol alt başlık puanında ise anlamlı bir artış olduğu ortaya çıkmıştır. Bu anlamda öfke yönetimi için hazırlanan programın psikolojik danışmanların öfke yönetiminde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Demir ve Okanlı'nın (2013) yaptıkları çalışma hemodiyaliz hastalarına yöneliktir. Hasta grubuna uygulanan gevşeme egzersizlerinin ve öfke yönetimi eğitimlerinin öfke ifade tarzlarına etkisi ölçülmek istenmiştir. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin ölçüm aracı olarak kullanıldığı bu çalışmada 28 katılımcıya bire bir progresif gevşeme egzersizleri ve öfke eğitimleri uygulanmış, bu egzersiz ve eğitimlerin katılımcıların öfke belirtilerini, öfkeye neden olan durumları, öfkeye ilişkin düşünceleri, kişiler arası öfke tepkilerini ve saldırgan davranışları azalttığı ve sakin davranışları arttırdığı gözlemlenmiştir.

Siyez ve Tuna (2014) çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı hazırlanan psikoeğitim programının lise öğrencilerinin öfke düzeylerine ve iletişim becerilerine etkisini ölçmek istedikleri çalışmaya toplam 25 öğrenci katılmıştır. 8 kişi deney, 8 kişi kontrol ve 9 kişi de placebo grubuna atanmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü hakkında psikoeğitim, placebo grubuna 10 oturumluk üniversite sınavına giriş sınavı ve meslek tanıtımı programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir şey uygulanmamıştır. Bu çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol puanlarında ise anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının öfke denetiminde etkili bir yöntem olduğu söylenmektedir.

Rahmatulin (2015) bilişsel davranışçı tekniklere dayalı geliştirilen öfke kontrol programını 24-40 yaşları arasında gönüllü olarak çalışmaya katılmayı isteyen ev

hanımlarına uygulamıştır. 12 kişi deney, 12 kişi kontrol grubuna atanmış ve deney grubuna psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, kendine yönerge verme, gevşeme, davranışsal deneyler ve maruz bırakma gibi tekniklerle yapılandırılmış grup çalışması yapılmıştır. Her bir seans süresi 90 dakika olacak şekilde uygulama toplam 12 seans sürmüştür. Çalışmanın sonunda deney grubundaki kadınların sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke puanlarının kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde azaldığını, öfke kontrol puanlarının ise arttığını ortaya koymuştur.

Özdemir ve Çivitçi (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların sürekli öfke, öfke kontrol ve yaşam doyumlarının öfke kontrolü eğitimi programıyla değişip değişmediğine bakmışlardır. 22 öğrenciden oluşan katılımcı grubu seçkisiz yöntemle 11 deney ve 11 kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Uygulanan eğitimle beraber ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığı bu çalışmada deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin eğitimden sonra anlamlı olacak şekilde azaldığı, öfke kontrol ve yaşam doyumlarının da anlamlı olacak şekilde arttığı görülmüştür. Ayrıca öfke kontrol eğitimi programının etkililiğinin 3 ay sonra yapılan izleme testiyle beraber devam ettiği sonucuna varılmıştır.

Bilge ve arkadaşları (2017) otel çalışanları ile yaptıkları çalışmalarını ön test, son test ve izleme testi şeklinde toplamda 69 katılımcı ile tamamlamışlardır. 18 saatlik bir öfke kontrol eğitiminin etkililiği “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” ile ölçülmüştür. Bu çalışmaya göre katılımcıların eğitimi almadan önceki ve aldıktan sonraki öfke ifade tarz puanları arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır. Eğitimden sonra araştırmaya katılan otel çalışanlarının öfkelerini daha iyi ifade ettikleri, daha az içe attıkları ve daha iyi kontrol edebildikleri görülmüştür. Ayrıca sürekli öfke düzeylerinde de azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu etkililiğin 1 ay sonra yapılan izleme testiyle de devam ettiği ortaya konmuştur.

Zorlu (2017) lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını inceleyen bir çalışma yapmış ve bu çalışmada öfke kontrol programının bu değişkenler üzerine etkililiğini araştırmıştır. 15 deney ve 15 kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 öğrenciden deney grubunda olanlara 10 hafta süre ile haftada bir olmak üzere öfke kontrol eğitimi uygulanmıştır. Sonuç olarak ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke

puanlarında azalma olduğu, içe yönelik öfkede ise bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Öfke kontrol puanları ise eğitimden sonra anlamlı bir şekilde artmıştır. Bu sonuçlar iki ay sonra yapılan izleme testinde de paralellik göstermiştir.

Sonuç olarak öfke kontrol programlarının etkililiğiyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak kişilerin öfke düzeylerini azaltmada işe yarar olduğu görülmektedir. Bu veriler, öfke kontrol probleminin zarar verici etkilerini azaltmada toplumsal ve bireysel anlamda umut verici olarak yorumlanabilir. Aynı zamanda klinik açıdan öfkeli kişilerle çalışan sağlık çalışanlarına da yol gösterici somut veriler sunmaktadır. Türkiye’de bu alanda yapılan araştırmalara bakıldığında öfke kontrol programlarının etkililiğinin ölçüldüğü çalışmalar çoğunlukla ergen ve üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşmıştır. Yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında ise Rahmatulin’in (2015) sadece kadınlara yönelik bir araştırma yaptığı görülmüş, Herdem (2009) ve Demir ve Okanlı’nın (2013) çalışmalarında öfke ile ilgili değişkenlerinin ve kullandıkları ölçüm araçlarının farklı olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan tüm araştırmalarda kullanılan öfke kontrol tekniklerinin 8 ile 12 seans arasında değişen terapi süreçlerine yayıldığı, 10-12 kişilik gruplara uygulandığı belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmada ise kadın-erkek yetişkin katılımcıların bir arada bulunduğu, tek oturumda geniş kitlelere uygulanan, yapılandırılmış yeni bir öfke kontrol eğitim programı uygulanmakta ve etkililiği ölçülmektedir. Ulaşılabilirliği kolay, program içeriği açısından diğer yöntemlerden ayrılan Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi ile hem pratik alana hem de literatüre daha önce yapılan çalışmalardan farklı olarak yeni bir katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

2.8.2. Öfke Kontrolü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Öfke kontrol tekniklerinin etkililiğinin ölçüldüğü çalışmalara bakıldığında yapılan ilk araştırmalardan birinin Novaco (1975)’ya ait olduğu söylenebilir. Kronik öfkenin bilişsel ve gevşeme teknikleriyle tedavisine yoğunlaştığı çalışmasında erkek ve kadın katılımcılardan oluşan 34 kişi bulunmaktadır. Uygulanan tedavinin dört ayrı bileşeni bulunmaktadır; gevşeme eğitimiyle birlikte kendi kendine eğitim, sadece kendi kendine eğitim, sadece gevşeme eğitimi ve dikkat kontrol koşulu. Dört ayrı protokol farklı gruplardaki katılımcılara uygulandıktan sonra etkililiği ön test – son test sonuçlarıyla karşılaştırılarak ölçülmüştür. Ön test ve son test verileri 90 maddelik öfke

ölçeği, laboratuvarında gerçekleştirilen imajinal provokasyonlar, role- playler, kişinin kendi raporu ve kan basıncı sonuçlarından elde edilerek karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre gevşeme teknikleriyle beraber kendi kendine verilen eğitimin birleştirilmiş halinin öfkeyi kontrol etmede en etkili yöntem olduğu ortaya çıkmıştır. Daha sonra sadece kendi kendine eğitim, sadece gevşeme egzersizleri ve dikkat kontrol yöntemleri sırasıyla etkililik göstermişlerdir.

Deffenbacher ve arkadaşları (1988) öfke yönetiminde bilişsel teknikleri ve gevşeme egzersizleriyle birleştirilmiş bilişsel teknikleri karşılaştırdığı çalışmada 23'ü erkek 22'si kadın olmak üzere 45 katılımcıyla çalışmıştır. Her iki deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada bir saat olmak üzere grup çalışması uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir şey uygulanmamıştır. Ön test tedavi başlamadan bir hafta önce toplanmış, son test de tedavi bittikten bir hafta sonra yapılmıştır. Toplanan verilere göre sadece bilişsel tekniklerin uygulandığı grupla bilişsel-gevşeme egzersizlerinin bir arada uygulandığı grup arasında büyük farklara rastlanmamıştır. Ancak her iki grubun kontrol grubuna göre sürekli öfkesinde, farklı durumlarda öfkelenme seviyesinde, kişi odaklı öfkesinde ve öfke ile ilişkili fizyolojik tepkilerinde anlamlı derece azalma olduğu görülmüştür. 15 ay sonra yapılan izleme çalışmasında her iki grup için de öfke tedavisi programlarının etkililiğinin devam ettiği görülmüştür.

Deffenbacher ve Stark (1992) bilişsel ve gevşeme yöntemlerinin bir araya getirilerek oluşturulduğu tedavi yönteminin (CRCS) öfkeyi azaltmada etkili olup olmadığını ölçmek için bir çalışma düzenlemişlerdir. 55 kişiden oluşan katılımcı sayısının 27'si erkek 28'i kadındır. Araştırmadaki veriler ön test, son test ve izleme yöntemleriyle toplanmıştır. Çalışmada rastgele atama yöntemiyle 16 kişiye bilişsel ve gevşeme yöntemlerinin birleştirildiği tedavi yöntemi uygulanmış, 19 kişiye sadece gevşeme yöntemleri uygulanmış (RCS), 20 kişi de kontrol grubunda bulunduğu için herhangi bir tedavi yöntemi almamışlardır. Araştırmanın sonucunda bilişsel ve gevşeme yönteminin bir araya getirilerek oluşturulan tedavi yönteminin sadece gevşeme yöntemlerinin uygulandığı tedaviye göre az farkla daha etkili olduğu, ancak ikisinin de kontrol grubuyla karşılaştırıldığı zaman öfke yönetiminde, öfkenin sağlıklı ifadesinde ve öfkeyi azaltmada anlamlı bir şekilde etkili olduğu görülmüştür. Bu etkinin bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında da devam ettiği ortaya çıkmıştır. Deffenbacher ve Stark'a bu çalışmanın sonucunda her iki yöntemin arasında büyük

farklar olmamasına rağmen özellikle grup müdahale programlarında bilişsel ve gevşeme yöntemlerinin birleştirildiği tedavinin (CRCS) tercih edilebileceğini söylemiştir.

Gerzina ve Drummond (2000) öfke kontrol eğitiminin etkililiğini polis memurlarına uygulayarak araştırmış ve önemli sonuçlara ulaşmıştır. 26 katılımcının bulunduğu grupta bir tane kadın polis bulunmaktadır ve 13 kişi deney 13 kişi kontrol grubunda olacak şekilde rastgele atanmışlardır. Deney grubuna haftada bir 90 dakika olacak şekilde toplam 6 seanslık bilişsel davranışçı tekniklerin uygulandığı bir öfke kontrol eğitimi verilmiştir. Gevşeme teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma, tepki bozma ve problem çözme yöntemlerinin öğretildiği ve uygulandığı eğitimin etkililiği deney grubu ve kontrol grubunun sonuçları karşılaştırıldığında ortaya konmuştur. Hiçbir eğitim almayan kontrol grubuna göre deney grubundaki polislerin genel öfke puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Ayrıca bu etkinin 8 hafta sonra yapılan izleme çalışmasında da devam ettiği ortaya konmuştur.

Sharp (2003) disiplin soruşturması geçiren öğrencileri dahil ettiği araştırmasında 16-17 yaşlarında ergenlerle çalışmıştır. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım odaklı hazırlanan öfke eğitim programını öfkelerini ve saldırgan davranışlarını kontrol etmekte güçlük çeken gençler üzerinde uygulayıp bu programın etkili olup olmadığına bakmak istemiştir. Ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığı bu kontrollü çalışmada öfke eğitimi programını alan deney grubundaki öğrencilerin herhangi bir eğitim almayan kontrol grubundaki öğrencilere göre saldırgan davranışlarında azalma ve öfke kontrolünde artış görülmüştür.

Herrman ve McWhirter (2003) öfke ve saldırganlığı kontrol etme programının etkililiğini öğrencilerle çalışarak ölçmüştür. SCARE Programı adı verilen, geç çocukluktan itibaren başlayan şiddet ve saldırganlık davranışlarının önüne geçmeyi amaçlayan programı, ergenlere uygulayarak, öfke, saldırganlık ve öfke kontrol değişkenlerine etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Katılımcılar iki farklı okuldan, şiddet ve saldırganlık öyküleri olan öğrenciler belirlenerek rastgele seçilmiş ve toplamda 207 kişiye (149 erkek, 58 kız) ulaşılmıştır. SCARE Programı öğrencilere uygulamak üzere 24 yüksek lisans ve doktora programına kayıtlı danışman seçilmiş, katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrıldıktan sonra bu danışmanlar deney

grubuna programı uygulamışlardır. Sonuçlar karşılaştırıldığında SCARE Programı'nın ergenlerde öfke ve saldırganlığın düşüşünde anlamlı bir şekilde etkili olduğu, öfke kontrolünde ise etkililiğın anlamlı düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Bir yıl sonra izleme çalışması yapıldığında öğrencilerin öfke, saldırgan ve şiddet içerikli tutumlarındaki azalmanın etkisinin hala devam ettiği görülmüştür.

Vannoy ve Hoyt (2004) hapisanedeki yetişkin erkek için geliştirdikleri öfke eğitim programının etkililiğini ölçmek istedikleri çalışmalarını 31 katılımcı ile tamamlamışlardır. Bu katılımcıların 16'si deney 15'i kontrol grubuna rastgele atanmış, ön test ve son testlerle veriler toplanarak karşılaştırılmıştır. 10 seanslık öfke eğitim programı uygulandıktan sonra deney grubundaki katılımcıların öfke düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.

Son ve Choi (2010) öfke kontrol programını spesifik özelliklerdeki katılımcıya uygulayarak kişilerarası etkileşimdeki önemine vurgu yapmışlardır. Alkol kullanma bozukluğu olan kişilerin aile üyelerine yönelik hazırlanan ve yapılandırılan öfke kontrol eğitim programının etkililiğinin ölçüldüğü bu çalışmada, çeşitli ağılık merkezlerinden alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin ailelerine ulaşırıp 63 katılımcı sağlamışlardır. Öfke ifade ve öfke yönetimine yönelik hazırlanan program deney grubuna uygulanmış ve ön test ve son test sonuçları kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Öfke ifadesinde ve kontrolünde iyileşmelerin görüldüğü deney grubu, sözlü ifadelerinde programın onları daha rahat hissettirdiğini ve yaşamlarını iyi yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Fuller ve arkadaşları (2010) bilişsel davranışçı yöntemlerin öfke yönetiminde etkili olup olmadığını anlamak için bir çalışma düzenlemişlerdir. 5 erkek 7 kadın toplamda 12 katılımcıdan oluşan çalışmada öfke problemlerinden dolayı ayakta tedavi gören kişiler seçilmiştir. Bu kişiler öfkelerinden dolayı günlük hayatlarında işlevsellikte düşüş yaşamakta; öfke günlük yaşamdaki streslerinin öncelikli nedenini oluşturmaktadır. Beceri eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve gevşeme egzersizlerinin uygulandığı 2 saatlik grup toplantıları 16 seans boyunca uygulanmış, bu programın etkililiği de ön test son test sonuçlarının karşılaştırılmasıyla elde edilmiştir. Sonuçta, öfkeyi tetikleyen etkenlerin sıklığı devam etse de, katılımcıların bunlara gösterdiği fizyolojik uyarılma tepkilerin anlamlı bir şekilde azaldığı

görülmüştür. Ayrıca 12 katılımcıdan 11'nin iyileşme göstermekte olduğunu ya da tamamen iyileşmiş olduğunu ortaya koymuşlardır.

Down ve arkadaşları (2011) öfke kontrol eğitiminin ergenler üzerindeki etkililiğine bakarken Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) ve Kişisel Gelişim (PD) Öfke Yönetimi (AM) metotlarını karşılaştırmayı tercih etmişlerdir. 7 kişi kontrol grubuna atanırken 18 ergen 10 seanslık öfke yönetimine yönelik bilişsel davranışçı terapi ya da kişisel gelişim öfke yönetim eğitimi almıştır. Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında her iki deney grubunun kontrol grubuna göre öfkeyle başa çıkmada ve özgüvende anlamlı derecede gelişme kaydettiği saptanmıştır. Bu çalışmada ön test ve son testler hem anket yöntemiyle hem de katılımcılarla yapılan röportajlarla toplanmış, sonuç olarak nicel veriler nitel olanlarla desteklenmiştir.

Tang'in (2015) öfke yönetiminde bilişsel davranışçı tekniklere dayalı grup programının etkililiğini ölmek istediği çalışması, öfke ile beraber ruhsal sağlık problemleri de olan kişilere uygulanmıştır. Klinik hasta profilinde olan 64 katılımcının %59'u depresif hastalıklar tanısı alan kişilerden oluşmaktadır. Ön test ve son test puanları "Öfke Kontrol Ölçeği" ve "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada kontrol grubu kullanılmamış, deney grubu da 10 kişilik gruplara bölünerek haftada 1 kez olmak üzere 9-10 hafta boyunca bilişsel-davranışçı tekniklerle oluşturulmuş öfke kontrol eğitimi almıştır. Ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında yoğun öfke deneyimlerinde anlamlı derecede azalma olduğu, bilişsel ve davranışsal baş etme mekanizmalarının geliştiği ve öfke kontrol becerilerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların %90'ı uygulanan programın yararlı olduğu geri bildirimini vermiştir.

Bütün bunların yanında öfke kontrol programlarının insan ilişkilerinde iyileştirici bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Tayebi ve arkadaşları (2017) bilişsel-davranışçı yöntemlerle oluşturulmuş öfke yönetim programının evlilik çatışmalarını çözmeye etkili bir yöntem olup olmayacağını araştırmışlar ve önemli sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmaya 30 kadın katılmış, hepsine ön test uygulandıktan sonra rastgele 15 deney 15 kontrol gruplarına atanmışlardır. Deney grubuna öfke kontrol programı uygulandıktan 20 gün sonra her iki gruba son test yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre deney grubundaki kişilerin eşleriyle ilişkilerinde; iş birliği

artmış, cinsel ilişkileri desteklenmiş, çocuklara destek artmış, kendi ailesiyle kişisel ilişkileri artmış, eşinin ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkisi artmış, duygusal eylemler azalmış ve eşler arasındaki ekonomik işbirliği artmıştır.

Sonuç olarak bu çalışmalara bakıldığında öfke yönetimi programlarının kişilerin öfkeyi saldırganca ifade etmelerinde, sürekli öfkeyi tecrübe etmelerinde ve öfke kontrol becerilerinde etkili olduğu görülmüştür. Yabancı literatür tarandığında öfke yönetim programlarının çoğunlukla bilişsel-davranışsal tekniklere dayandığı, gevşeme eğersizlerinin yer aldığı, beceri geliştirme ve baş etme mekanizmaları oluşturma üzerine yöntemlerin uygulandığı görülmüştür. Her bir tekniğin etkililiği birbirleriyle ve kontrol gruplarıyla karşılaştırmalı şekilde test edildiği çalışmalara da rastlanmaktadır. Uluslararası ilgili yayında çalışmalar öğrenciler üzerine yoğunlaşsa da yetişkinlere yönelik araştırmalar olduğu da gözlemlenmiştir. Ancak araştırmaların hepsinde yurtiçi literatürde görüldüğü gibi öfke kontrol teknikleri 8 ile 12 seans arasında değişen ve 10-12 kişilik gruplara uygulanan terapi sürecinde uygulanmıştır. Bu anlamda, yapılan bu araştırma ile tek oturumda geniş kitlelere ulaşabilen Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi programının klinik uygulamalarda ve toplumsal alanda yaygınlaşarak ruh sağlığı alanına fayda sağlamak ve literatüre öfke kontrol teknikleri açısından yapılandırılmış yeni bir müdahale programı sunmak hedeflenmiştir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın deseni, evren ve örnekleme, kullanılan araçlar ve veri analizinden bahsedilecektir. Ayrıca araştırmada uygulanan ve Prof. Dr. Medaim Yanık tarafından geliştirilen Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin amacı, içeriği ve kullandığı stratejileri ayrıntılı bir şekilde anlatılacaktır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin yetişkinlerdeki öfke kontrolü becerileri üzerindeki etkililiğini ortaya çıkarmayı amaçlayan pre-deneysel desene sahip bir araştırmadır. Deneysel desenler kategorisindeki bu araştırma modeli, kontrol grubu olmadığından pre-deneysel başlığı altında, tek grup ön test-son test desen olarak adlandırılmaktadır. Bu desende, ön test ve son testte aynı ölçekler kullanılır, karşılaştırmalı grup olmadığından eşleştirme ve seçkisiz atama yöntemleri de kullanılmaz (Campbell ve Stanley, 1963). Araştırmada kullanılan pre-deneysel modelin simgesel görünümü aşağıda verilmiştir:

G	01	X	02
---	----	---	----

Şekil. 3.1. Araştırma modelinin simgesel görünümü

- G: Deney grubu
- 01: Deney grubunun ön testi
- 02: Deney grubunun son testi
- X: Uygulanan program

Bu çalışmada deney grubuna eğitim verilmeden önce ön test uygulanmış, eğitim verildikten bir ay sonra son test yapılmış, bir ay sonra da izleme testiyle eğitimin etkililiğinin sürüp sürmediği araştırılmak istenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi oluştururken; bağımlı değişkenler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin de alt başlıkları olan sürekli öfke, içe dönük öfke, dışa dönük öfke ve öfke kontrolüdür.

3.2. Evren

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan yetişkin kadın ve erkekler oluşturmaktadır.

3.3. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu İstanbul'da yaşayan 18 yaş üstü kadın ve erkekler arasından seçilmiştir. İbn Haldun Üniversitesi ve Başakşehir Belediyesi desteğiyle oluşturulan İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde (İPAM) öfke kontrolüne yönelik bir eğitim verileceği sosyal medya aracılığı ve billboard ilanlarıyla duyurulmuştur. Eğitime katılmak için başvuran kişilerden 45 tanesi gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş, ön test, son test ve izleme testine eksiksiz katılanların sayısı 38 kişi olmuştur. Sonuç olarak araştırmamızın katılımcı sayısı 18 yaş üstü, öfke kontrol problemi olduğunu düşünen 26 kadın ve 12 erkek katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmada katılımcılar belirlenirken olabildiğince gerçeğe yakın bir prosedür planlandığından kontrol grubu oluşturmanın zor olacağı düşünülmüştür. Etik olması

açısından kontrol grubu için bekleme listesi yapmak gerektiği ancak çalışmanın tamamlanması için belirlenen süre içerisinde bu işlemin uygulanamayacağı saptandığından en baştan itibaren sadece deney grubu oluşturmanın daha uygun olacağına karar verilmiştir.

Örnekleme belirlerken oluşturulan dahil edici faktörler; katılımcıların okuma yazma bilmesi, 18 yaş üstü olması ve öfke kontrol problemi olduğunu düşünmesi olarak belirlenmiştir. Dışlayıcı faktörler ise; okuma yazmama bilmeme, 18 yaşın altında olma ve öfkeyle ilgili bir problemin olmaması şeklinde sıralanmaktadır. Çalışma grubu oluşturulurken, kişilerin daha önce herhangi bir psikolojik tanı ve destek almasının ya da psikolojik ilaç kullanmasının araştırmanın gidişatını etkileyebileceği düşünüldüğünden demografik sorulara bu başlıklar eklenmiştir. Ancak daha sonra gerekli analizler yapıldığında bu başlıkların herhangi birinin anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmış, bu nedenle dışlayıcı faktörlere dahil edilmemiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri aşağıdaki tablolarda ayrıntılı olarak verilmiştir:

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Yaş ortalaması (SD)	34.8 (10.36)
	N (%)
<i>Cinsiyet</i>	
Kadın	26 (68.4)
Erkek	12 (31.6)
<i>Medeni Hal</i>	
Evli	10 (26.3)
Bekar	28 (73.7)
<i>Eğitim Düzeyi</i>	
İlkokul	3 (7.9)
Lise	5 (13.2)
Üniversite	18 (47.4)
Yüksek Lisans	11 (28.9)
Doktora	1 (2.6)

<i>Gelir Düzeyi</i>	
Düşük	1 (2.6)
Orta	33 (86.8)
Yüksek	3 (7.9)
<i>Psikolojik Destek Alma</i>	
Evet	19 (50.0)
Hayır	19 (50.0)
<i>Psikolojik Tanı Alma</i>	
Evet	10 (26.3)
Tablo 3.1. (devamı)	
Hayır	27 (71.1)
<i>Psikolojik İlaç Kullanma</i>	
Evet	7 (18.4)
Hayır	30 (78.9)

3.4. Kullanılan Araçlar

3.4.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı hakkında kısaca bilgilendirme yapıldıktan sonra, gizlilik, katılım, katılımcı için olası riskler ve faydalardan ayrıntılı bahsedilmiştir. Çalışmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu, katılımcıların araştırmaya katılırlarsa ne kadar sürelerini alacağı, araştırmadan istediği zaman çekilebileceği, gizliliğin araştırmacı tarafından sağlanacağı, risklerin ve faydaların neler olabileceği anlatılmıştır. Gönüllü olarak katılmak isteyenlerin imzalaması için de bir onam formu oluşturulmuştur. Katılımcı bilgilendirme ve onam formu ekler kısmında gösterilmektedir.

3.4.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek ve dahil edici/dışlayıcı faktörleri kontrol etmek adına düzenlenen bu formda cinsiyet, yaş eğitim durumu, gelir düzeyini tanımlama, medeni hal, daha önce psikolojik destek alıp almaması, psikiyatrik tanı alıp almaması, fiziksel bir rahatsızlığının olup olmaması ve düzenli kullandığı ilaç olup olmaması soruları yer almaktadır. Eğitimin farklı sosyo-demografik değişkenlere sahip kişilerde nasıl etki ettiğini görmek adına bu soruların önemli olduğu düşünülmüştür. Bu soruları ışığında bir kişi 18 yaş altı olduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir. Kişisel bilgi formu ekler bölümünde paylaşılmıştır.

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

Sürekli Öfke Ölçeği ile ilgili çalışmalar 1980 yıllarında Speilberger ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmalarla başlamıştır. Speilberger öfkeyi durumsallık ve süreklilik olarak iki başlık altında incelemiş ve oluşturduğu öfke ölçeğini de bu alt başlıklara ayırarak sunmuştur. Bunun haricinde öfkeyi ifade etme şeklinin de önemli olduğunu düşünen bu grup, kişilerin öfkelerini nasıl gösterdiklerinin araştırılması gerektiğine inanarak Öfke İfade Tarz Ölçeği'ni oluşturmuştur (Akt. Özer, 1994b). Sonuç olarak 44 sorudan ve 5 alt başlıktan oluşan bir ölçek meydana gelmiştir. Durumsal Öfke, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı başlığı altında ise; Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrolü değişkenlerinin ölçüldüğü bu ölçekte; durumsal öfke bir engellenme karşısında kişinin sergilediği öfkeyi, sürekli öfke durumsal öfkenin ne sıklıkla tecrübe edildiğini, öfke içte hissedilen öfkenin içte tutulması bastırılmasını, öfke dışta öfkenin dışa vurumunu ve öfke kontrolü de öfkenin belli yollarla kontrol edilerek sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini kapsamaktadır (Speilberger ve ark. 1997).

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi 1994 yılında Kadir Özer tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu yapılan güvenilirlik-yeterlilik çalışmalarından sonra Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı alt başlıklarından oluşmaktadır. Durumsal Öfke alt başlığının uyarılma çalışmaları henüz yapılmamıştır. Bu nedenle ölçek toplamda 34 sorudan oluşmaktadır. 10 soru sürekli öfkeyi, geri kalan 24 soru da öfke ifade tarzını ölçmektedir. Öfke İçte 8, Öfke Dışta 8, Öfke Kontrolü 8 soruyla

değerlendirilmektedir. “Sizi Ne kadar Tanımlıyor?” sorusuna cevaben katılımcıların likert tipi oluşturulan “hiç”, “biraz”, “oldukça” ve “tümüyle” seçeneklerinden birini işaretleyerek cevap vermeleri beklenmektedir. Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz ölçeğinin Öfke İçte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no’lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke Dışa alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no’lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no’lu maddelerin toplanmasıyla elde edilir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Özer (1994b) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık üzerinde durulmuş ve çeşitli örneklere uygulanan Sürekli Öfke Ölçeği’nin alfa değerleri .67 ile .92 arasında olduğu saptanmıştır. Öfke İfade Tarz Ölçeği’nin her bir alt başlığına yapılan faktör analizinde Öfke İçte ölçeklerinin alfa değeri, .58-.76, Öfke Dışta ölçeğinin alfa değerleri .69-.91 ve Öfke Kontrol ölçeğinin alfa değerleri .80-.90 arasında bulunmuştur. Sonuç olarak Öfke İfade Tarz ölçeğinin faktör analizinde öfke kontrolü, öfkenin dışa vurumu ve içe bastırılması karşılık geldikleri alt başlıklar altına yığıldıkları görülmüştür. Tüm bunlar çevirisi yapılan ölçeğin orijinal verilerle tutarlılık içerisinde olduğunu göstermektedir.

Yapılan geçerlilik çalışmalarında Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçekleri’nin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmıştır ve elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeylerinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli Öfke Alt Ölçeği’nin benzer ölçekler geçerliliği katsayısı, Sürekli Kaygı ile .40, Depresif Sıfatlar Listesi ile .33 ve Öfke Envanteri ile .53 olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum Ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Öfkeyi İçte Tutma Alt Ölçeği’nin Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile benzer ölçekler geçerlilik katsayısı sırasıyla .35, .39. ve .31 olarak hesaplanmıştır (Özer, 1994b).

3.4.4. “Son Zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorusu

Prof Dr. Medaim Yanık tarafından hazırlanan eğitimin bir parçası olan bu veri toplama aracı, tek bir sorudan oluşmakta ve 0 ile 10 arasında likert tipi bir değerlendirmeye dayanmaktadır. Buradaki amaç katılımcıların öfke kontrol becerilerini nasıl değerlendirdiklerini kendi bakış açılarıyla ortaya çıkarmaktır. Ön test kısmında “son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” şeklinde yer alan soru, son test ve izleme testinde “son bir ayda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” şeklinde yer almaktadır. Buradaki amaç, kişilerin eğitimden önceki yakın süreç, eğitimden sonraki 1 aylık süreç ve yapılan bireysel görüşmeden sonraki 1 aylık süreci karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir. Sorunun uygulama şekli ekler kısmında paylaşılmıştır.

3.5. İzlenen Yol (Prosedür)

Gerekli literatür taraması yapıldıktan ve araştırmanın olası gidişatı belirlendikten sonra İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu’ndan etik onay alınmıştır. Daha sonra Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi’nin etkililiğini ölçmeyi amaçlayan bu araştırmanın verileri 2 ayrı eğitim sonucunda toplanmıştır. Bu eğitimlerden ilki 31 Ekim 2018, ikincisi de 05 Aralık 2018’de yapılmıştır. Her iki veri toplama sürecinde de aynı işlem yolu izlenmiştir.

Verilerin toplanması için seçilen alan İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM)’dir. Araştırmanın klinik ortamda, deney ortamından daha gerçek duruma yakın bir şekilde gerçekleştirilmesi ve öfke problemi olan kişilere daha rahat ulaşılabileceğinin düşünülmesi mekân seçiminde etkili olmuştur. İbn Haldun Üniversitesi ve Başakşehir Belediyesi aracılığıyla İPAM’da Prof. Dr. Medaim Yanık ve Psikolog Yağmur İskit tarafından “Öfke Kontrol Eğitimi” verileceğinin duyurusu sosyal medya ve billboardlar aracılığıyla yapılmıştır. Eğitime katılmak isteyenler internet üzerinden veya İPAM’ı arayarak kayıt yaptırmışlardır. Kayıt yaptıran her bir kişiye telefonla ulaşarak eğitimin öfke problemi olan yetişkinlere yönelik olduğu vurgusu yapılmış, öfke problemi yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Geri dönüş alındıktan sonra eğitime dahil edilmişlerdir.

Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan herkese eğitim başlamadan önce eğitim kitapçığı Katılımcı Bilgilendirme Formu, Kişisel Bilgi Formu ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve “Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorulu ölçek dağıtılmış, eğitimin tanıtımı yapıldıktan sonra aynı zamanda bir araştırma yapıldığından bahsedilerek, bilgilendirme formunda olan açıklamanın aynısı katılımcılara sözel olarak da araştırmacı tarafından iletilmiştir. Çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, istemeyenlerin katılmayabileceği ve sadece Öfke Kontrol Eğitimi'nden faydalanabileceği söylenmiştir. Çalışmaya katılanların bilgilendirme formunu ayrıntılı okuduktan sonra onam formunu imzalamaları ve hemen ardından eğitim başlamadan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile “Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorusunu cevaplamaları istenmiştir. Bu aşama çalışmanın ön test kısmını oluşturmaktadır. Daha sonra yaklaşık üç saat süren Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi herkese uygulanmıştır.

Eğitimden yaklaşık iki hafta sonra her bir katılımcı telefonla aranmış ve çalışma kapsamında gerçekleştirileceği söylenen bir ay sonraki bireysel seanslar için uygun tarih ve günler kararlaştırılmıştır. Kararlaştırılan gün ve saatte her bir katılımcıyla araştırmacı tarafından İPAM'daki psikoterapi odalarında 30 ve 50 dakika arasında değişen bireysel seanslar gerçekleştirilmiştir. Bu seanslarda katılımcılardan eğitimle ilgili geri dönüşler alınmış, eğitim kapsamında verilen alıştırmaların doğru yapıp yapılmadığı, işe yarayıp yaramadığı kontrol edilmiştir. Bir ay boyunca katılımcı yaşadığı her bir öfke nöbetini kayıt altına tutmuş, bu kayıtlar üzerinden “öfke kontrol becerisi nasıl geliştirilir” sorusu Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin özeti yapılarak her bir katılımcıya özgü şekilde cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Daha sonra Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve “Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorusunu katılımcıların son bir ayı düşünerek tekrar cevaplamaları istenmiştir. Bu aşama çalışmanın son test kısmını oluşturmaktadır. Bu kısımda katılımcılardan, eğitim içeriğinde olan ve bir ay boyunca yaşadıkları her bir öfke nöbetlerinde doldurulması istenen materyaller izinleri dahilinde toplanmıştır. Buradan elde edilen nitel verilerde kişilerin öfke kontrollerinde hangi yöntemlerin işe yarayıp yaramadığına bakılmış, katılımcıların not aldığı sakinleşmede etkili olan teknikler gözden geçirilmiştir. Elde edilen nitel veriler çalışmanın oluşturulan

deseniyle bilimsel açıdan uygunluk göstermediğinden bulgular kısmına dahil edilmemiş, ancak destekleyici önemli bilgiler taşıdığından tartışma kısmında bahsedilmiştir.

Yapılan bireysel görüşmelerden bir ay sonra katılımcılarla izleme testi için tekrar iletişime geçilmiş, her birisinden Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile “Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” sorusunu son bir ayı düşünerek tekrar cevaplandırmaları istenmiştir. Veri toplama aşamasının son kısmını oluşturan izleme testi, katılımcılardan internet aracılığıyla toplanmıştır. Programın etkililiğinin eğitim verildikten iki ay sonra da sürüp sürmediğini ortaya çıkarmak adına yapılan bu son çalışmanın ardından verilerin analizine başlanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada analiz işlemlerinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda öncelikle katılımcıların her bir testten aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları betimsel test sonuçları ile belirlenmiştir. Bütüncül olarak eldeki verilere bu şekilde bakıldıktan sonra datanın her bir testin alt başlığında normal dağılıma sahip olup olmadığına bakmak adına Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi uygulanmıştır. Bu normallik testleri, hipotezleri sınarken kullanılacak en uygun yöntemi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Sonuçlara göre çalışmaya ait hipotezleri test etmek yani ilişkili ölçüm testlerine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığına bakmak için parametrik olmayan testlerden “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” i uygulanmıştır.

3.7. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi

Prof. Dr. Medaim Yanık’ın ulusal ve uluslararası literatür araştırmaları ve klinik gözlemlerini bir araya getirerek oluşturduğu Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi, öfke patlamaları yaşayan ve günlük hayatında yıkıcı etkilerini tecrübe eden kişilere yöneliktir. Programın amacı, kişilere öfke duygusunu, işlevini, nedenlerini, ne zaman yıkıcı bir etkiye sahip olduğunu göstererek öncelikle öfkeyi doğru anlamayı

sağlamaktır. Buradan yola çıkarak farklı öfke tiplerini göstermek ve kişilerin kendilerine özgü öfke türünü keşfetmelerine yardımcı olmak istemektedir. Buradaki asıl amaç, farklı öfkeler için farklı çözüm yolları bulma ve her bir öfke tipine özgü doğru çabayı ortaya çıkarmaktır. Programın en büyük hedefi ve gücünü aldığı yer ise aniden ortaya çıktığı düşünülen, bu nedenle kontrol edilmesi kişiler tarafından imkânsız görülen öfke patlamalarını beş aşamada ele alarak müdahale alanlarını genişletmek ve her bir aşamada olabildiğince zarar azaltmanın yollarını bulabilmektir. Programın bir diğer amacı ise kişilerin kendi öfke tecrübelerini Beş Basamaklı Öfke Modeli üzerinden değerlendirebilme, izleme ve kaydetmesidir. Bu aşama, değişimin başladığı yer olarak kabul edilebilir. Kişi kendi öfke yaşantısının özelliklerini fark ettiğinde ve ayırt ettiğinde, neye nasıl öfkelendiğini, öfkelendiğinde bedenindeki değişimleri, zihninden geçen düşünceleri, öfke sırasında hangi davranışları sergilediğini, sakinleşmek için neler yaptığını ve öfke sonrasındaki davranışlarını açıkça gözlemlene imkânı bulacaktır. Sonuç olarak kişiler kendi öfke yaşantılarını izlemeyi öğrenerek her bir aşama için müdahale yöntemleri geliştirebileceklerdir. Programın içeriği göz önünde bulundurulduğunda, dışa dönük öfkeye yönelik zarar azaltıcı tekniklerin yoğunlukta olduğu görülmektedir. Tüm bunlardan ayrıntılı olarak programın her bir bölümünü açıklarken bahsedilecektir.

3.7.1. Öfke duygusu ve öfke patlaması hakkında genel tartışma

Eğitimin birinci bölümünü oluşturan bu kısımdaki konu başlıkları; sağlıklı öfke duygusu ile öfke patlaması arasındaki fark, öfke düzeyini belirlemek, öfke patlamasının maliyeti, öfkeyi kontrol etmenin gerekçeleri: güç/zayıflık, haklılık/haksızlık ve öfke patlamasını kontrol edebilmenin şartları: niyet ve sürekli çaba şeklinde belirlenmiştir. Burada öncelikle öfke duygusunun her zaman zararlı ve işlevsiz bir duygu olmadığı, öfkenin biyolojisinden bahsedilerek herkes tarafından tecrübe edilen ve iletişim için önemli bir değere sahip olduğu vurgusu yapılmaktadır. Sağlıklı ve sağlıksız öfke ayırımı yapılarak, öfkenin yıkıcı etkileri üzerinde durulmuştur. Kişiler, öfkeli olmanın işaretlerini öğrenerek kendilerini değerlendirme imkânı bulmuşlardır. Eğitimin bu kısmının özeti aşağıda sıralanmıştır:

- Öfke kendimizi savunmak için gerekli

- Öfkenin fayda ve zararları: Kontrollü öfke ve kontrolsüz öfke
- İmam Gazali'ye göre öfkenin üç şekli
- Aristo'nun öfkeye yaklaşımı
- Öfkenin biyolojisi
- Prefrontal korteks ile amigdalanın mücadelesi
- Öfkenin dört boyutu
- Öfkeli miyim? : Kontrolsüz öfkenin ve öfke kontrolünün göstergeleri
- Öfke ölçeği
- Öfkenin hayatınıza etkisi
- Kontrolsüz öfkenin maliyeti
- Öfkenin sorun olup olmadığını anlamak için üç kriter
- Öfkeli adamın öyküsü
- Öfkeli kalmanın gizli felsefesi

3.7.2. Öfke tiplerini ayırt etme

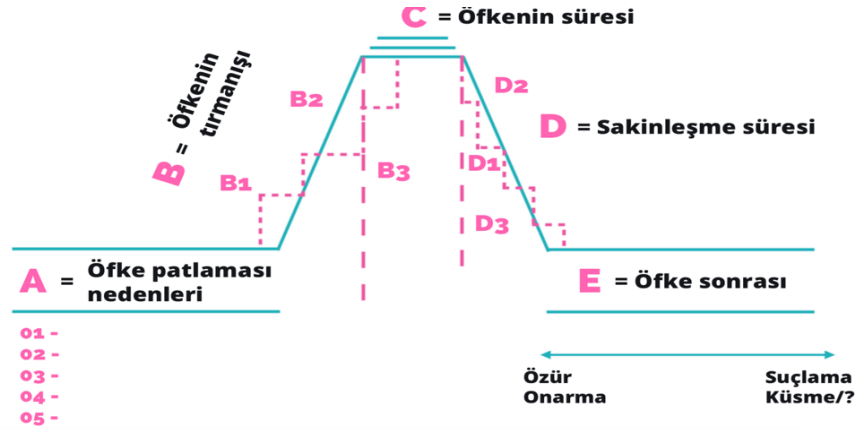
Bu bölümün amacı; öfkenin üç farklı türünü ayırt etme ve farklı öfkeler için farklı çareler arama olarak belirlenmiştir. Kişiler kendi öfke tiplerini doğru bir şekilde ayırt ettiklerinde müdahale yöntemlerini de daha doğru belirleme eğiliminde olacaklardır. Program öfkenin üç farklı tipi olduğunu söylemektedir; mizaçtan kaynaklanan öfke patlamasına yatkınlık, ilişki sorunları ve stresli yaşam olaylarından kaynaklanan sürekli öfke ve bir ruhsal rahatsızlığın belirtisi olarak öfke (depresyon, bipolar bozukluk, travma sonrası stress bozukluğu gibi). Bu ayırt edici bakış açısından yola çıkarak program her bir tip için farklı çözüm yolları üreterek doğru müdahaleyi amaçlamaktadır. İçerik olarak bakıldığında ise 5 Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin daha çok mizaçtan kaynaklanan öfke patlamalarına yönelik müdahaleler içerdiği söylenebilir. Bu bölümün özeti ise aşağıda sıralanmıştır:

- Öfkenin üç farklı tipi
- Mizaçtan kaynaklanan öfke patlamasına yatkınlık
- İlişki sorunları ve stresli yaşam olaylarından kaynaklanan sürekli öfke

- İlişki sorunları ve stresli yaşam olaylarından kaynaklanan sürekli öfkeye yaklaşım
- Bir ruhsal rahatsızlığın belirtisi olarak öfke
- Öfke türünüzü ayırt edin

3.7.3. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Modeli

İlk iki bölümde öfke duygusu her açıdan ele alınarak anlatılmış, öfke tipini ayırt etme öğretilmişti. Bu bölümde ise Beş Basamaklı Öfke Modeli üzerinden öfke patlamalarını kontrol etmeyi göstermek temel amaçtır. Öfkenin ayırt edici işaretlerini, uyarı sinyallerini anlama ve yorumlama öğretilerek öfke kontrolünün nasıl sağlanacağı anlatılmıştır. Daha önce de bahsedildiği gibi tecrübe eden kişiler tarafından öfke patlamaları bir anda olup bitiyormuş ve müdahale edilmesi zormuş gibi görünür, ancak programın öfkeye aşamalı bakışı müdahale alanlarını genişleterek zarar azaltmanın önünü açmaktadır.



Şekil 3.2. Öfke Patlamasının Beş Aşaması

Yukarıdaki görselde yaşanan bir öfke tecrübesinin aşamalarına bölünmüş hali paylaşılmaktadır. Eğitimde bu görsel katılımcılarla paylaşılarak her bir aşamada neler yapılmalı anlatılmaktadır. Birinci aşamada kişiler öfkeye sebep olan durumları

belirlemektedirler. Bu durum, kişilerde farkındalığın artmasını sağlamakta, eğer aynı olayların tekrar tekrar öfkeye sebep olduğu görülürse, telkin ve ortamdaki uzaklaşma teknikleri önerilmektedir.

İkinci aşama öfkenin tırmanışını temsil etmektedir. Burada kişinin zihninden geçen düşüncelere ve fiziksel belirtilerine odaklanılır. Kişi bunları fark ettiğinde, düşünce sistemine müdahaleler yapılabilir ve fiziksel belirtiler öfke patlamasının habercisi şeklinde yorumlanarak nefes egzersizi ya da anda kalma teknikleriyle vücuttaki hareketlenme azaltılabilir.

Üçüncü aşama ise öfkenin en yoğun yaşandığı kısımdır. Buradaki temel hedef zarar vermektir kaçınmaktır. Öfke duygusunun yoğunluğuyla sözel ya da fiziksel ifadelerin yol açacağı yıkıcı etkilerden kaçınmak adına telkin, ortamı terk etme ve mola teknikleriyle zarar azaltmayı sağlamaktır.

Dördüncü aşama sakinleşme aşamasıdır. Bazı kişiler öfke patlaması yaşadıktan sonra hemen sakinleşirken bazılarının daha uzun ve aşamalı sürmektedir. Burada sakinleşmeyi bir an önce sağlamak, kişinin kendisine özgü sakinleşme metodlarını keşfetmesine yardımcı olmak, gevşeme egzersizleriyle bu süreci hızlandırmak amaçlanmaktadır.

Beşinci ve son aşama ise öfke patlaması yaşandıktan sonra ortaya çıkan olası davranışları değerlendirmektedir. Küsmeye davranış ya da suçlama yerine öfke patlamasının sorumluluğunu alarak onarma davranışına yönelmek ve yapıcı etkinliklerde bulunmayı göstermektedir. Kişiye kendi yıkıcı davranışının sonuçlarını fark ettirmeyi ve olumsuz etkilerinin uzun vadede devam etmemesi için yapılacak alternatif davranışlar geliştirilmektedir.

Bu bölümün özeti aşağıdaki gibidir:

- Öfkenin 5 aşaması: Öfkelenme şeklinin farkına varmak
- 1. Aşama: Öfke patlaması yaşanan durumlar listesi
- 1. Aşama: Öfkelenmenin önüne geçmek
- 2. Aşama: Öfkenin tırmanması

- 2. Aşama: Öfkeliendiğini en erken dönemde fark etmek ve durdurmaya çalışmak
- 3. Aşama: Zarar vermektten kaçınmak
- 4. Aşama: Bir an önce sakinleşmek
- 5. Aşama: Verdiği zararını onarmak

3.7.4. Öfkeyi Kaydetme ve Takip Etmeyi Öğrenme

Bu bölümde öfke patlamalarını uzun vadede kontrol altına almak adına öfke nöbetlerin kaydetme ve takip etme yöntemleri katılımcılara gösterilmektedir. Öfkeyi kaydetmenin ve takip etmenin gerekçeleri katılımcılara anlatıldıktan sonra aşağıda gösterilen iki çizelgenin nasıl doldurulacağı gösterilir ve her yaşadıkları öfke tecrübesini bir öncekiyle karşılaştırabilmesi açısından beş aşama da ayrı ayrı puanlanır. Böylelikle kişiler kendi gelişimlerini kendileri gözlemleyebilmektedirler. İzleme ve kaydetme; kişiye özgü öfke paterninin farkına varılmasını sağlar, izlenecek yol için sistematik bir göstergedir ve aynı zamanda kontrol çabasının bir parçasıdır. Bu bölümde kullanılan çizelgeler aşağıda paylaşılmıştır:

Tarih: _____

ÖFKE SONRASI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

A: Nedenleri	B: Tirmanış	C: Sözel ve Fiziksel Davranışlar	D: Sakinleşme Davranışı	E: Öfke Sonrası
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	<p>Öfke sırasındaki bedensel belirtilerim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • <p>Öfke sırasındaki düşüncelerim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	<p>Öfke ne kadar sürdü?</p> <p>Öfke sırasında sözel davranışlarım:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • <p>Öfke sırasında fiziksel davranışlarım:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	<p>Ne kadar sürede sakinleştim?</p> <p>Sakinleşmek için ne yaptım?</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	<p>Öfkeden sonra ne yaptım?</p> <p>A: Onarma</p> <p>B: Suçlama/Küsmeye ve Benzeri</p>
<p>Öfkeye neden olan olayı fark etme düzeyim:</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Öfkemi fark edip durdurabildim:</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Öfkenin tirmanışını durdurabilme düzeyim:</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Öfke davranışlarımı kontrol edebilme düzeyim:</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Öfkemi hızla sakinleştirebilme düzeyim:</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Öfkemi kontrolde işe yarayanlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • <p>Öfkemi kontrolde işe yaramayanlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • •

Prof. Dr. Medaim Yanık Psikiyatri & Psikoterapi, 2018. Tüm hakları saklıdır.

Şekil 3.3. Öfke Sonrası Değerlendirme Ölçeği

AYLIK ÖFKE NÖBETİ TAKİP ÇİZELGESİ

AY: _____

Öfke Patlamamın Şiddeti 1 ile 10 arası puanım	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Gün	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Öhelenilen Kğı																															
Öhelenilen Mesale																															

Bu ay öfke patlamalarımı kontrol etmede başarı düzeyim?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tam başarısız Başarısız Orta Başarılı Oldukça başarılı

Prof. Dr. Medaim Yanık Psikiyatri & Psikoterapi, 2018. Tüm hakları saklıdır.

Şekil 3.4. Aylık Öfke Nöbeti Takip Çizelgesi

3.7.5. Vaka Çalışması

Bu bölümde katılımcıların kendisini yalnız hissetmemesi adına Prof. Dr. Medaim Yanık'ın klinik tecrübelerinden elde ettiği öfke patlaması yaşayan ve Beş Basamaklı Öfke Kontrol modeliyle tedavi süreci tamamlanan bir kişinin vaka süreci katılımcılarla paylaşılmıştır. Bu kısmın özeti aşağıda verilmiştir:

- M. Bey'in öfkesinin öyküsü
- M. Bey'in öfkelendiği durumlar
- M. Bey'in öfke nöbetine girmeme çabaları
- M. Bey'in öfkesinin tırmanışı
- M. Bey'in öfkesini ifade edişi
- M. Bey'in öfkesinin yatışması, sakinleşmesi
- M. Bey'in öfke patlaması sonrası onarma çalışmaları
- M. Bey'in öfke kaydı ve takibi
- M. Bey'in öfke kontrolü ile ilgili düşünceleri
- Son mesaj

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu kısımda katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin sonuçları paylaşılacaktır.

4.1. Betimsel Test Sonuçları

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bütün zaman dilimlerindeki öfke ölçeğine ait alt başlıkların puanlarına ve likert tipi ölçeğin sonuçlarına yer verilmiştir. Buradaki amaç betimsel olarak katılımcıların her bir teste ait alt ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarını ve standart sapmalarını karşılaştırarak ortaya çıkacak farklılığı saptamaktır.

Tablo 4.1. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Eğitimden Önce \bar{x} (SS)	Eğitimden Sonra \bar{x} (SS)	İzleme Ölçeği \bar{x} (SS)
Sürekli Öfke	23.05 (5.65)	19.61 (5.02)	18.84 (4.79)
Öfke İçte	18.50 (4.09)	17.08 (4.49)	16.18 (3.70)
Öfke Dışta	17.37 (4.48)	15.11 (3.66)	14.66 (3.36)
Öfke Kontrol	19.18 (4.79)	22.16 (3.69)	23.37 (3.96)
Likert	4.45 (2.20)	7.0 (1.83)	7.34 (1.86)

\bar{x} = Ortalama, SS = Standart Sapma

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt başlıklarından olan sürekli öfkeye ait ortalamaların eğitimden önce 23.05 (SS= 5.65), eğitimden sonra 19.61 (SS= 5.02) ve izleme testinde 18.84 (SS= 4.79) olduğu görülmektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında sürekli öfkeye ait en düşük puanın izleme testinde olduğu saptanmıştır. Betimsel verilere bakıldığında sürekli öfke puanının giderek azaldığı görülmüştür.

Katılımcılara ait içe yöneltilen öfke puanlarının ortalamasına bakıldığında eğitimden önce 18.50 (SS= 4.09), eğitimden sonra 17.08 (SS= 4.49) ve izleme testinde 16.18 (SS=3.70) olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan değerlere bakıldığında en düşük puanın izleme testine ait olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkılarak denilebilir ki içe yöneltilen öfke puanı giderek azalmıştır.

Dışa yöneltilen öfke puanlarının ortalamalarına bakıldığında eğitimden önce 17.37 (SS= 4.48), eğitimden sonra 15.11 (SS= 3.69) ve izleme testinde 14.66 (SS=3.36) olduğu görülmüştür. En düşük ortalama puanının izleme testine ait olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcılara ait dışa yöneltilen öfke puanlarının giderek azaldığı ortalamaların hesaplandığı betimsel verilerle ortaya konmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt başlıklarından olan öfke kontrol ölçeğinin her bir test için ortalama puanlarına bakıldığında eğitimden önce 19.18 (SS=

4.79), eğitimden sonra 22.16 ($SS= 3.69$) ve izleme testinde 23.37 ($SS= 3.96$) olduğu görülmüştür. En yüksek ortalama puanının izleme testine ait olduğu söylenebilir.

Katılımcıların, Likert tipi “Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim” ölçeğine 0 ile 10 arasında verdikleri puanların her bir zaman dilimine ait ortalamalarına bakıldığında eğitimden önce 4.45 ($SS= 2.20$), eğitimden sonra 7.0 ($SS= 1.83$) ve izleme testinde 7.34 ($SS= 1.86$) olduğu görülmektedir. En yüksek ortalama puanın izleme testine ait olduğu görülmektedir.

Her bir değişkenin ortalama değerlerine bakıldığında sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta başlıklarında giderek azalma olduğu ve öfke kontrolünde giderek artış olduğu görülmüştür. Ancak tüm bu sonuçların anlamlı olup olmadığını söylemek için hipotezlere ilişkin testlere bakılması gerekmektedir.

4.2. Normallik Test Sonuçları

Hipotezler test edilmeden önce hangi analiz yönteminin uygun olacağına karar verilmesi açısından datanın normal dağılıp dağılmadığına bakılmak istenmiştir. Bunun için her bir teste ait alt ölçeklere Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk testi uygulanmış, normallik dağılımına bakılmıştır. Bu testler sonucunda her bir alt ölçek için normalliğin sağlanamadığı görülmüştür. Bu nedenle hipotezler test edilirken non parametrik testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır.

4.3. Kurulan Hipotezler Bağlamında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Aşağıdaki tablolarda çalışma bağlamında kurulan hipotezlere ilişkin yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testinin sonuçları verilmiştir.

1. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi’ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında sürekli öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.

Tablo 4.2. Sürekli Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön test-Son test	1	Negatif Sıralar	29	19,67	570.50	-4.195	0.000***
		Pozitif Sıralar	6	9,92	59.50		

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "***" için 0.01, "****" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler dikkate alındığında katılımcıların sürekli öfke düzeylerinde eğitim sonrasında eğitim öncesine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($z=-4.195$, $p<.001$) Testlerin fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında ön test-son test arasındaki farklılığın ön test lehinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu ön testteki puanların daha fazla olduğu ve puanların anlamlı bir şekilde giderek azaldığı yöndedir. Buradan yola çıkarak birinci hipotezin doğrulandığı söylenebilir.

2.Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında içe yöneltilen öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.

Tablo 4.3. İçe Yöneltilen Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön test-Son test	2	Negatif Sıralar	22	20.45	450.00	-1.845	0.065
		Pozitif Sıralar	14	15.43	216.00		

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "***" için 0.01, "****" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler dikkate alındığında katılımcıların Öfke İfade Tarzı alt ölçeğinde bulunan öfke içte puanlarının eğitim öncesi ve eğitim sonrasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($z=-1.845$, $p>.05$). Test puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında ise ön testte alınan puanların son testten yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, katılımcıların içe yöneltilen öfke düzeylerinin eğitimden sonra azaldığı ancak bu azalmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır; araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmamıştır.

3.Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında dışa yöneltilen öfke düzeylerinde ön test puanına göre azalma olacaktır.

Tablo 4.4. Dışa Yöneltilen Öfke Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön test-Son test	3	Negatif Sıralar	24	17.10	410.50	-3.194	0.001**
		Pozitif Sıralar	7	12.21	85.50		

α hata düzeyleri; “*” için 0.05, “**” için 0.01, “***” için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler dikkate alındığında katılımcıların dışa yöneltilen öfke puanlarının ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($z=-3.194$, $p<.01$). Her iki testin sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında ön test puanlarının son test puanlarına göre yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak katılımcıların dışa yöneltilen öfke puanlarının eğitimden sonra anlamlı bir şekilde azaldığı söylenebilmektedir. Yani çalışmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır.

4.Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğine göre, öfke kontrol düzeylerinde ön test puanına kıyasla artma olacaktır.

Tablo 4. 5. Öfke Kontrol Düzeyleri Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön test-Son test	4	Negatif Sıralar	7	13.43	94.00	-3.763	0.000***
		Pozitif Sıralar	29	19.72	572.00		

α hata düzeyleri; “*” için 0.05, “**” için 0.01, “***” için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerlere bakıldığında katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin ön test ve son test puanlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($z=-3.763$, $p<.001$). Her iki testin sıra ortalamaları ve toplamlarına bakıldığında öfke kontrol alt ölçeği puanının son testte ön teste göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Buradan yola çıkılarak denilebilir ki katılımcıların öfke kontrol düzeyleri eğitimden sonra anlamlı bir şekilde artmıştır. Sonuç olarak, çalışmanın dördüncü hipotezi desteklenmektedir.

5. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin uygulama sonrasında Likert Tipi "Son Zamanlarda Öfke Patlamalarımı Kontrol Etme Düzeyim" ölçeğine göre, öfke kontrol düzeylerinde ön test puanına kıyasla artma olacaktır.

Tablo 4.6. Likert Tipi Öfke Kontrol Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son test-İzleme testi	5	Negatif Sıralar	1	11.50	11.50	-4.833	0.000***
		Pozitif Sıralar	32	17.17	549.50		

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "**" için 0.01, "***" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler dikkate alındığında katılımcıların öfke patlamalarını kontrol etme düzeylerini kendi görüşleri üzerinden elde etmek amacıyla uygulanan likert tipi ölçeğin sonuçlarının ön test ve son testte anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($z=4.833$, $p<.001$). Testlerin sıra ortalamaları ve toplamlarına bakıldığında ön testten alınan puanların son teste göre daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Yani,

katılımcılar eğitimden sonra öfke patlamalarını kontrol etme düzeylerinin eğitimden öncesine göre artış gösterdiğini ifade etmektedirler. Sonuç olarak, çalışmanın beşinci hipotezi desteklenmiş, katılımcıların öfke kontrol düzeyleri son testte ön teste göre anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

6. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin sürekli öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.7. Sürekli Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son test-İzleme testi	6	Negatif Sıralar	22	15.59	343.00	-1.486	0.137
		Pozitif Sıralar	10	18.50	185.00		

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "***" için 0.01, "****" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerlere bakıldığında katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmaktadır ($z=-1.486$, $p>.05$). Buradan yola çıkılarak söylenilebilir ki eğitimin katılımcıların sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisi son testten bir ay sonra yapılan izleme testinde de devam etmektedir. Ayrıca Tablo 4.1.'deki sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin azalmaya devam ettiği görülmektedir (son test $\bar{x}= 19.61$, $SS= 5.02$; izleme testi $\bar{x}= 18.84$, $SS= 4.79$). Sonuç olarak, altıncı hipotezin doğruluğu saptanmış ve eğitimin etkililiği sürekli öfke düzeyinde artarak devam ediyor denilebilir.

7. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin içe yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4. 8. İçe Yöneltilen Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
	7	Negatif Sıralar	19	20.05	381.00	-1.088	0.277

Son test-İzleme testi	Pozitif Sıralar	16	15.56	249.00
-----------------------	-----------------	----	-------	--------

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "***" için 0.01, "****" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler dikkate alındığında katılımcıların içe yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($z=-1.088, p>.05$). Ancak, Tablo 4.1.'de her bir test için ortaya konulan içe yöneltilen öfke puanlarına bakıldığında izleme testindeki ortalama puanın son testtekine göre düşük olduğu görülmektedir (son test $\bar{x}= 17.08, SS=4.49$; izleme testi $\bar{x}= 16.18, SS= 3.70$). Sonuç olarak, kişilerin eğitimden sonra öfkelerini daha az içe yönelttiği ancak bu etkililiğin anlamlı olmadığı söylenebilir.

8. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin dışa yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.9. Dışa Yöneltilen Öfke Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son test-İzleme testi	8	Negatif Sıralar	19	17.50	332.50	-0.937	0.349
		Pozitif Sıralar	14	16.32	228..50		

α hata düzeyleri; "*" için 0.05, "***" için 0.01, "****" için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerlere bakıldığında katılımcıların dışa yöneltilen öfke son test ve izleme testi puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($z=-0.937, p>.05$). Buradan yola çıkılarak söylenilebilir ki eğitimin katılımcıların dışa yöneltilen öfke düzeylerine olan etkisi son testten bir ay sonra yapılan izleme testinde devam etmektedir. Ayrıca Tablo 4.1.'de her bir test için ortaya konulan dışa yöneltilen öfke puanlarına bakıldığında izleme testindeki ortalama puanın son testtekine göre düşük

olduğu görülmektedir (son test $\bar{x}= 15.11$ $SS=3.66$; izleme testi $\bar{x}= 14.66$, $SS= 3.36$). Sonuç olarak sekizinci hipotezin doğruluğu ortaya konmuştur ve eğitimin dışı yöneltelen öfke düzeyine olan etkisinin artarak devam ettiği söylenebilmektedir.

9. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin öfke kontrol son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.10. Öfke Kontrol Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son test-İzleme testi	9	Negatif Sıralar	12	11.25	135.00	-2.016	0.044*
		Pozitif Sıralar	18	18.33	330.00		

α hata düzeyleri; “*” için 0.05, “**” için 0.01, “***” için 0.001 temsil etmektedir.

Tablodaki değerler göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($z=-2.016$, $p<.05$). Buna ek olarak sıra ortalaması ve toplamına bakıldığında izleme testi puanlarının son test puanlarına göre yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Tablo 4.1.'de ilişkili puanlara bakıldığında öfke kontrol puan ortalamasının izleme testinde son teste göre fazla olduğu ortaya çıkmıştır (son test $\bar{x}= 22.16$, $SS=3.69$; izleme testi $\bar{x}= 23.37$, $SS=3.96$). Sonuç olarak söylenilebilir ki eğitimin katılımcıların öfke kontrol düzeyindeki etkililiği izleme testinde anlamlı bir şekilde artarak devam etmiştir.

10. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'ne katılan yetişkinlerin Likert Tipi “Son Zamanlarda Öfke Patlamalarımı Kontrol Etme Düzeyim” ölçeğine göre öfke kontrol son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.11. Likert Tipi Öfke Kontrol Düzeyleri Son Test-İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı

Test	Hipotez No	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
------	------------	---------	---	-----------------	--------------	---	---

Son test-İzleme Testi	10	Negatif Sıralar	11	15.36	169.00		
		Pozitif Sıralar	18	14.78	266.00	-1.065	0.287

α hata düzeyleri; “*” için 0.05, “**” için 0.01, “***” için 0.001 temsil etmektedir

Tablodaki değerlere bakıldığında son test ve izleme testi arasında likert tipi öfke kontrol düzeyi puanları açısından anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmamıştır ($z=-1.065$, $p>.05$). Buradan yola çıkılarak onuncu hipotezin desteklendiği, eğitimin etkililiğinin izleme testinde de devam ettiği söylenebilmektedir. Ayrıca Tablo 1 ‘e bakıldığında likert tipi ölçeğin öfke kontrol puanlarının izleme testinde son teste göre daha yüksek olduğu görülmektedir (son test $\bar{x}= 7.0$, $SS= 1.83$; izleme testi $\bar{x}= 7.34$, $SS= 1.86$). Bu artış testler arasında anlamlı bir fark oluşturmasa da eğitimin etkililiğinin izleme testinde artarak devam ettiğini göstermektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı Beş Basamaklı Öfke Kontrolü Eğitimi’nin yetişkin bireylerdeki öfke patlamalarına olan etkisini, bu etkinin düzeyini, hangi alanlarda daha çok görüldüğünü ve ne kadar sürdüğünü araştırmaktır. Bu bölümde elde edilen verilerden yola çıkılarak hazırlanan program ışığında sonuçlar tartışılacaktır.

Oluşturulan programın kişilerdeki öfke kontrol problemine faydalı olup olmadığını tespit etmek adına öncelikle elde edilen ön test, son test ve izleme testi sonuçlarının ortalamalarına bakılmış (Tablo 4.1.); sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke giderek azalma, öfke kontrol ve öfke patlamalarını kontrol etme puanında ise giderek artış gözlemlenmiştir. Bu etkinin anlamlı olup olmadığına bakmak için parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile veriler analiz edilmiştir. Sonuç olarak elde edilen verilere bakıldığında, araştırma sonunda katılımcıların sürekli öfke ve dışa yönelik öfkelerinde anlamlı derecede azalma olduğu, öfke kontrollerinde anlamlı artış olduğu ve bu etkilerin eğitimden iki ay sonra yapılan izleme testinde de devam ettiği görülmüştür.

Araştırmada göze çarpan önemli noktalardan bir tanesi, katılımcıların içe yönelik öfke puanları olmuştur. Ortaya çıkan verilere göre içe yöneltilen öfke değişkeninde son testte azalma olduğu gözlemlenmiş ancak bu azalmanın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin içeriğindeki müdahale yöntemlerinin daha çok dışa yöneltilen sağlıksız öfke ifadelerine yönelik olması gösterilebilir.

Bu açıdan bakıldığında eğitimin içeriğini incelemek faydalı olacaktır. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nde ayırıcı öfke tanımı yapılmaktadır; bunlardan ilki mizaçtan kaynaklanan öfke (Tip 1), ikincisi yaşam olaylarıyla ortaya çıkan öfke (Tip 2) ve üçüncüsü de psikolojik bir rahatsızlığın sonucu olarak öfke (Tip 3) dir. Her bir öfke tipi için farklı tedavi yöntemleri öneren eğitim, daha çok Tip 1 yani mizaçtan kaynaklanan öfkeye yöneliktir denilebilir. Eğitimin bakış açısına göre, Tip 2 yani yaşam olaylarından kaynaklanan öfke için de etkili olmakla beraber zaman zaman bu durumdaki kişiler için uzun süreli terapi yardımı gerekebilmektedir. Tip 3 için ise öncelikle var olan psikolojik rahatsızlık ele alınmalıdır. Eğitim kapsamında Tip 1 öfkenin tanımı şu şekilde ele alınmaktadır; kişi mizaç olarak öfkeli ya da sosyal öğrenme yoluyla öfke duygusunu yıkıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmiştir. Normalde etrafındaki kişiler tarafından sevilen, saygı duyulan ve iyi bir insan olarak tanımlanan bu kişiler, aniden öfkeli olduklarında çevreye, kişiye ya da eşyaya zarar verebilme potansiyeli taşımaktadır. Eğitimin içeriği de bu ayırımından yola çıkılarak daha çok dışa yöneltilen öfkeye yönelik müdahale teknikleriyle oluşturulmuştur. İçe yöneltilen öfkenin ise öfke kontrol programlarından çok terapi ile ele alınmasının daha doğru olacağı düşünülmüştür. Buna rağmen eğitim içerisinde öfkenin sağlıklı ifadesinin mümkün olduğu, bunun için hangi yöntemlerin kullanılabileceği, “ben” dilinin geliştirilmesi gerektiği, iletişim kurmanın önemine vurgu yapıldığı ve gevşeme tekniklerinin önerildiği bölümler de bulunmaktadır. Dışa yöneltilen öfkeye yönelik müdahalelerin yoğunluğuna rağmen eğitimin içeriğindeki sağlıklı öfke ifadesine dair tekniklerin, katılımcıların içe yönelik öfkesinin anlamlı düzeyde olmasa da giderek azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca içe yöneltilen öfkedeki bu azalmanın eğitimden iki ay sonra yapılan izleme testinde devam ediyor olması

katılımcıların öfkelerini içe bastırmak yerine ifade etmede gelişme kaydettiği şeklinde yorumlanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde uygulanan eğitimler sonrasında içe yönelik öfkeye dair anlamlı etkinin bulunmadığı çalışmalar olduğu görülmektedir (Çekiç, 2009; Sütçü, Aydın ve Sorias, 2010; Bedel, 2011; Zorlu 2017). Bu açıdan bakıldığında araştırmanın sonuçları literatürle paralel niteliktedir denilebilir.

Çalışmanın diğer hipotezleriyle ilgili elde edilen sonuçlara bakıldığında da yurt içinde yetişkinlerle yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Bilge ve arkadaşlarının (2017) otel çalışanlarına yönelik hazırladıkları programda katılımcıların sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfkelerinde anlamlı şekilde azalma olduğu öfke kontrolünde de artış olduğu görülmektedir. Rahmatulin'in (2015) bilişsel davranışçı tekniklere dayandırdığı programını ev hanımlarına uygulamış ve sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfkede anlamlı azalmalar, öfke kontrolünde de anlamlı şekilde artış olduğunu görmüştür. Yine Öz ve Aysan 'ın (2012) psikolojik danışmanlara yönelik uyguladıkları eğitimde katılımcıların sürekli öfke, içe yöneltilen ve dışa yöneltilen öfkelerinde azalma olduğunu, öfke kontrolünde ise artış gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bunun dışında Herdem (2009) ve Demir ve Okanlı'nın (2013) çalışmalarında öfke programının etkililiğini ölçmek adına Çok Boyutlu Öfke Ölçeğini kullanmışlar ve çalışma sonunda katılımcıların öfkeye ilişkin düşüncelerinde ve saldırgan davranışlarında azalma olduğunu görmüşlerdir. Yetişkinler haricinde yurt içinde yapılan çalışmaların büyük bir oranını ergenler ve üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında da (Özdemir ve Çivitçi, 2016; Siyez ve Tuna, 2014; Serin ve Genç, 2011; Özkamalı ve Buğa, 2010; Karataş 2009; Duran, 2005) elde edilen sonuçların bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği ortaya konmuştur.

Ayrıca araştırmada elde edilen bu bulgular yurt dışındaki çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Novaco (1975), Deffenbacher ve arkadaşları (1988), Deffenbacher ve Stark (1992) çalışmalarında genel olarak bilişsel davranışçı teknikler ve gevşeme

egzersizlerine odaklanarak öfke kontrolündeki etkililiğine bakmışlardır. Yaptıkları çalışmaların sonucunda katılımcıların öfke kontrollerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Ayrıca Gerzina ve Drummond (2000), Vannoy ve Hoyt (2004), Son ve Choi (2010), Fuller ve arkadaşları (2010) ve Tang (2015) da yetişkinlerle öfke kontrolüyle ilgili benzer çalışmalar yapmışlar ve sonuçta eğitim programlarının öfke kontrolünü sağlamada ve öfke duygusunu azaltmada etkili olduğunu saptamışlardır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlarla paralel nitelikteki literatüre bakıldığında öfke kontrol eğitim programlarının öfke duygusunu kontrollü bir şekilde ifade etmede etkili olduğu görülmektedir. Bu sonucun insanın ruh sağlığı, kişiler arası ilişkilerdeki problemlerin çözümü ve fiziksel sağlık açısından büyük bir öneme sahip olduğu söylenilebilir. Daha önce de ortaya konduğu gibi öfke, sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde kişiler arası sorunlara, boşanmaya, çalışma hayatındaki verimin azalmasına, kişinin bireysel hayattaki işlevselliğinin düşmesine, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Öfkenin fiziksel olarak saldırarak, bağırarak, kızarak, küfrederek dışa vurulduğu durumlarda (Navaro, 2003) insan ilişkileri ve verimlilik zarar görürken, sürekli içerde tutarak bastırılan öfke ise bedensel (somatitazyon) ya da ruhsal (depresyon) sıkıntılara sebebiyet verebilmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003; Türker, 2010). Bu nedenle öfkenin sağlıklı bir şekilde ifadesi ruhsal ve toplumsal sağlık açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışma kapsamında yapılan araştırmaların sonucunda elde edilen verilerle, öfkeye yönelik çeşitli tedavi yöntemlerinin etkililiği araştırıldığı ve çoğunlukla bilişsel ve davranışçı yöntemlerin ve gevşeme egzersizlerinin işe yaradığı görülmüştür (Novaco, 1975; Deffenbacher ve arkadaşları, 1988; Deffenbacher ve Stark 1992; Deffenbacher ve arkadaşları, 1996; Gerzina ve Drummond 2000; Fuller ve arkadaşları, 2010; Rahmatulin, 2015; Öz ve Aysan, 2013; Demir ve Okanlı, 2013). Ancak uygulanan eğitim modellerinin hepsinin terapi işlevinde olduğu, haftalık seanslara bölüdüğü ve uzun süreli olduğu görülmektedir. Yurt içi ve yurt dışındaki çalışmaların sonuçlarıyla uyumluluk göstermesinin yanı sıra bu araştırma, daha önce ilgili yayında herhangi bir çalışmaya dahil edilmemiş, tek oturumda geniş kitlelere uygulanabilen, içeriği açısından farklı ve yapılandırılmış bir müdahale programının etkililiğini incelemiştir. Bunun sonucunda öfke kontrolü konusuyla ilgili hem akademik hem de pratik bir

boşluğu doldurmuş ve ruh sağlığına ilişkin çalışmalara yeni bir katkı sağlayacağı umulmuştur.

Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi yerli ve yabancı literatür taranarak ve Prof. Dr. Medaim Yanık'ın klinik gözlemlerine dayanarak hazırlanmış bir programdır. İhtiyaca yönelik ortaya çıktığından gözlemlenen öfke patlamalarına en sağlıklı ve pratik çözümün bulunması amaçlanmıştır. Kişilerin aile, iş/okul ve sosyal yaşamlarındaki yıkıcı etkiyi ortadan kaldırarak zarar azaltmayı hedefleyen programın etkililiğini araştırmak hem pratik hem de akademik açıdan büyük önem taşımaktaydı. Ruhsal sağlık alanında özellikle Türkiye'de öfke patlamalarına yönelik programların azlığı nedeniyle pratik alandaki boşluğu doldurarak daha çok kişinin ve kurumun yardım almasını sağlamak ve yetişkinlere yönelik bir çalışma yaparak literatürde az sayıda bulunan çalışmalara bir yenisini eklemek araştırmacının temel motivasyonlarından bazılarıdır. Bu nedenle yapay ortamdan uzak ve olabildiğince gerçekle bağlantılı kalabilmesi adına programın duyurusu sosyal medya ve billboardlar aracılığıyla herkese duyurulmuş ve öfke kontrol açısından problem yaşayan bütün yetişkinlerin başvurabileceği bir prosedür takip edilmiştir. İzlenen bu yolun programın etkililiğini ölçmede gerçeğe yakınlık açısından olumlu katkıları olduğu düşünülmektedir.

Programın etkililiğinde öfke patlamalarını ele alış şeklinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Normalde kişiler öfke patlaması yaşadıklarında bunun çok ani bir şekilde olup bittiğini ifade etmektedirler. Literatür incelendiğinde yaşanan bir öfke tecrübesini beş basamağa ayırarak, her bir kısma ayrı müdahale teknikleri içeren bir modellemeye rastlanmamıştır. Araştırmada uygulanan eğitimde ise öfke patlaması beş aşamaya ayrılmış ve her bir aşama katılımcılara öğretilerek kendi öfke tiplerini ayırt etme olanağı sunulmuştur. Öfke Sonrası Değerlendirme Ölçeği (Şekil 3.3.) aracılığıyla “öfkenin nedenleri”, “öfkenin tırmanışı”, “öfkenin süresi”, “sakinleşme süreci” ve “öfke sonrası” olarak ayrı başlıklar altında toplanan her bir aşamada, kişi kendi takibini yaparak nelere öfkelenildiğini, öfkesi tırmanırken neler düşündüğünü, vücudunda gerçekleşen fizyolojik belirtilerini, öfkesi tepede olduğunda ne kadar sürdüğünü, bu sırada fiziksel ve sözel olarak neler yaptığını, daha sonra nasıl sakinleştiğini ve öfke sonrasında küsmeye ya da onarma davranışlarından hangisini sergilediğini teker teker

gözleme ve not etme imkanı bulmaktadır. Böylelikle kişi farkındalık geliştirerek öfkesini kontrol etmede bir adım gerçekleştirmiş olacaktır. Feindler'a (1990) göre farkındalık geliştirmenin en iyi yolu kişinin kendisini izlemesidir. Yazara göre kişinin kendisini izlemesi demek öfkesinin çeşitli bileşenlerini gözleyip kaydetmektir. Böylelikle birey kendi öfkesine özgü tetikleyicileri, fizyolojik uyarılmasını ve bedenindeki değişiklikleri, bilişsel ve davranışlar tepkilerini tanıyıp yaşadığı öfke duygusunu değerlendirme fırsatı bulmuş olacaktır. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nde de öfkeli kişilere kazandırılmak istenen teknik tam olarak budur. Bununla beraber kişi nereye nasıl müdahale edebilir daha rahat fark edebilmektedir.

Kişinin kendi öfke nöbetlerini izlerken kaydececeği ilk aşama öfkenin nedenleri kısmıdır. Öfkeli kişinin nelere öfkelenildiğini bilmesi önleyici müdahaleler belirlemesine yardımcı olacaktır. Kendi fizyolojik değişimlerinin farkında olması bir sonraki müdahaleler olan ortamı terk etme, anda kalma, nefes ya da gevşeme egzersizleri için haberci olarak yorumlanabilir. Kişi bedensel belirtilerini tanıdığı anda "sanırım öfkeleniyorum" diyerek öfkesini kontrol etmek adına sağlıklı adımlar atması daha mümkün olacaktır. Aniden ortaya çıktığı ve olup bittiği düşünülen öfkenin ortaya çıkışı böylelikle daha kolay fark edilebilecektir. Öfkenin tırmanışı sırasında aklından geçen düşünceleri fark etmesi ise olayları nasıl yorumladığını görmesi açısından önemlidir. Eğer bu yorumlamalar gerçekçiye problem çözme, çarpıtma şeklindeyse bilişsel müdahaleler geliştirilmesi gerekmektedir. Öfkeli kişinin bu farkı bilmesi ve buna göre müdahale yöntemini belirlemesi oldukça önemli bir adım olarak görülmektedir.

Beş basamaklı müdahalenin en önemli kısımlarından bir tanesini öfke sırasındaki sözel ve fiziksel davranışlar kısmı oluşturmaktadır. Bütün programın asıl amacı buradaki yıkıcı ve zarar verici dışa vurumun önüne geçmektir. Öfkenin nedenleri ve tırmanışı sırasındaki müdahalelerin hepsi kişiyi öfke patlaması noktasına getirmemek ya da öfkelenildiğinde bunu olabildiğince zarar oluşturmadan ortaya çıkarması içindir. Bu yüzden öfkenin süresi ne kadar kısa olursa, sözel hakaret / bağırma ve fiziksel saldırı yoksa bu kişinin öfkesini olabildiğinde kontrol ettiği anlamına gelmektedir. Bu nedenle mola tekniği ve telkin burada iki önemli müdahale yöntemi olarak karşımıza

çıkarm. Kişinin kendisini öfkelen direcek ortamdan uzaklaşması ve zihinsel etkinliklerle sakinleştirmeye çalışması uygulanabilecek zarar azaltıcı yöntemlerdir. Ancak öfke duygusunun içte kalmaması ve bastırılmaması adına kişi sakinleştikten sonra mutlaka muhatabıyla bu konuyu ele almalıdır. Program içeriğindeki bu müdahalelerin öfkeyi dışa vurma ve içe yöneltmede azaltıcı etkileri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca öfke kontrolünü sağlamada ve öfke patlamalarının azalmasında da önemli rol oynamaktadırlar.

Bunun yanında Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi kişilere kendilerini neyin sakinleştirdiğini fark etme yolları sunmaktadır. Kişiler yaşadıkları her bir öfke durumundan sonra nasıl sakinleştiklerini keşfederek bunları daha sık yapmaya ya da öfkelenenlerini anladıkları anda bunları devreye sokmaya yönlendirilirler. Buradaki temel amaç kişilerin olabildiğince çabuk sakinleşmelerini sağlamaktır; bu sürenin uzamasının yıkıcılığı artıracığı düşünülmektedir. Sakinleşmenin tek bir yöntemi olmayacağından kişiye özel geliştirilebilmektedir; müzik, yürüyüş, uzanmak, yüzünü yıkamak şeklinde çoğaltılabilir. Bunların yanında katılımcılara gevşeme ve nefes egzersizleri gösterilerek bedensel uyarılmalarını nasıl hafifletebileceklerine dair sağlıklı yollar gösterilmiştir.

Son aşama olarak öfke sonrası onarma ya da küsmeye davranışı ayırımı yaptıran program katılımcılara öfkenin etkilerinin etrafındaki kişiler için devam ettiği, öfke nöbeti yaşansa bile sonrasında küsmeye davranışı yerine onarma davranışı sergilenerek yıkıcılığın azaltılabileceği fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Böylelikle katılımcıların kişiler arası bozulan ilişkilerinde onarıcı bir faktör devreye sokulması amaçlanmıştır. Tüm bu aşamalar, öfkeli kişiler öfkelerini kontrol etmeye çalıştığında rehber niteliği taşımakta, müdahale alanlarını daha belirgin kılarak aksiyon almayı kolaylaştırmakta ve her bir öfke tecrübesinde tam olarak kontrol sağlanamasa bile sakinleşme ve öfke sonrası davranışlarla sağlıklı adımlar atılarak kişilerin motivasyonunu artırmaktadır. Sonuç olarak kişi yaşadığı her bir öfke tecrübesinde müdahale tekniklerinden en az birini uygulama fırsatı bulabilmektedir. Tüm bunların programın etkililiğinin ortaya konmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunlara ek olarak öfke kontrolünü ele alırken çalışma sırasında elde edilen bazı nitel verilerin de paylaşılmasının son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi kapsamında katılımcılara kendi öfke nöbetlerini takip etmeleri için dağıtılan Öfke Sonrası Değerlendirme Ölçeği (Şekil 3.3.) eğitimden bir ay sonra yapılan bireysel görüşmelerde değerlendirmek amacıyla katılımcılarla gözden geçirilmiş ve izinleri dahilinde toplanmıştır. Bu ölçeğin içerisinde yer alan “öfke kontrolünde işe yaranlar” ve “öfke kontrolünde işe yaramayanlar” başlığı altında katılımcıların aldıkları yazılı notlar incelendiğinde değerli verilere ulaşılmıştır. 38 katılımcıdan 29’unun kendi öfke tecrübelerinden yola çıkarak aldıkları notlar gözden geçirildiğinde “öfke kontrolünde işe yaranlar” kısmında en çok karşılaşılan yöntemler; ortam değiştirmek, uzanmak, telkin, başka işlerle meşgul olmak, nefes egzersizi, olumlu düşünmek şeklinde ortaya çıkmıştır. Ayrıca yürüyüş, abdest almak, müzik dinlemek, empati kurmak ve temiz hava da öfke kontrolünde işe yaran yöntemler olarak katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Bu kısımda göze çarpan bir diğer yöntem ise iki katılımcı tarafından ifade edilmiştir; öfkenin nedenlerini fark etmenin ve sonuçları üzerine düşünmenin öfke kontrolünde işe yaradığını belirtmişlerdir. Öfkelenmenin meseleyi sağlıklı şekilde ifade etmenin de işe yaran yöntemler arasında bulunduğu göze çarpmaktadır. Öfke kontrolünde işe yaramayanlar başlığı altında yazılanlara bakıldığında ise öfkeli anda konuşmaya devam etmek, meselenin üzerine gitmek/sürdürmek, suçlayıcı dil, söylenme, aynı ortamda bulunmaya devam etmek ve karşıdaki kişi hakkında olumsuz düşünceler katılımcılar tarafından ifade edildiği görülmüştür. Elde edilen bu nitel verilerin öfke kontrolü alanında çalışanlar için yol gösterici olması umulmaktadır. Ayrıca Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi kapsamında üzerinde durulan müdahale yöntemlerinin işe yaradığı katılımcıların kendi ifadeleriyle de tespit edildiği ortaya konmuştur. Böylelikle nicel veriler nitel verilerle desteklenmiştir.

Bunun haricinde, yapılan bireysel görüşmelerde katılımcılardan gelen önerilerden bahsetmenin de faydalı olacağı düşünülmüştür. Örneğin, P26 kodlu katılımcı, şoför olduğunu belirterek Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi’nin ehliyet kurslarının bir parçası olması gerektiğini, sürücü adaylarının bu eğitimi aldıktan sonra trafiğe çıkmalarının seyir halindeyken yaşanan öfke problemlerine olumlu anlamda etkisini

olacağını düşündüğünü söylemiştir. Tüm bunlara ek olarak Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi programı uzun süreli terapi süreçlerinin bir parçası haline getirilebilir, özellikle çift terapilerinde destekleyici müdahale yöntemi olarak uygulanabilir. Literatüre bakıldığında Tayebi ve arkadaşları (2017)'nin bilişsel-davranışçı tekniklerle hazırlanmış oldukları öfke yönetim programının evlilikteki çatışmaları çözmede işe yarayıp yaramadığına baktıkları bir çalışma düzenledikleri göze çarpmaktadır. Araştırmaya 30 kadın katılmış ve eğitim sonrasında kadınların ilişkilerindeki iş birliğinin arttığı, cinsel ilişkilerinin desteklendiği, eşlerinin aileleri/arkadaşlarıyla, kendi aileleriyle ilişkilerde iyileşme olduğu, çocuklara desteğin arttığı, duygusal eylemlerin azaldığı ve ekonomik iş birliğinin daha iyi sağlandığı görülmüştür. Buradan yola çıkılarak, öfke kontrol programları evlilikteki problemleri çözmede işe yarar müdahale yöntemlerinden birisi olabilir ve Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin uygulanabilirliği açısından çift terapilerinin bir parçası haline getirebileceği düşünülmektedir. Böylelikle öfke patlamalarının yıkıcı etkilerinin en çok görüldüğü üç alan olan aile, iş/okul ve sosyal yaşamdaki zararların önüne geçme yolunda daha sağlıklı adımlar atılabileceğine inanılmaktadır.

Bunun yanı sıra, etkililiği bilimsel verilerle ortaya konmuş Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi'nin pratik alanda uygulanması ve yaygınlaştırılması halk sağlığı açısından faydalı olacağı söylenilebilir. Örneğin, devlet ve özel kurumlarda yetişkinlere verilmesinin iş yerinde verimi ve insan ilişkilerindeki kaliteyi artıracığı düşünülmektedir. Eğitimin terapi süreçlerinden farklı olarak tek oturumda geniş kitlelere hitap edebilmesi bu tarz kurumlarda yaygınlaşmasını sağlayacak kolaylaştırıcı bir faktördür. Buna ek olarak şiddet vakalarında cezai ve hukuki açıdan yaptırım uygulanacağı zaman bu tarz öfke programlarından yararlanılmasının toplumsal zarardaki artışın önüne geçeceği düşünülmektedir. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi yapılandırılmış bir program olduğundan hapisanelerde uygulanabilir, öfke ile ilişkili suçlarda kişilere öfke kontrol programına katılma zorunluluğu verilerek eğitimlerden faydalanması sağlanabilir. Böylelikle kurumlardaki iş yükü hafifletilerek ruhsal ve davranışsal açıdan toplumsal farkındalığın oluşacağı düşünülmektedir.

İleriki çalışmalara yönelik önerilere bakılacak olursa; kadın ve erkek katılımcı sayısının birbirine daha yakın olduğu kontrol gruplu araştırmalar yapılması tavsiye edilebilir. Daha uzun zaman dilimlerine ihtiyaç duyulacağı bu tarz kapsamlı çalışmaların gruplar arası farklılıkları görmeye çok yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sorusu genişletilerek öfke kontrol programlarının kişilerin yaşam ya da evlilik doyumlarında herhangi bir etkisi olup olmadığı araştırılabilir, çiftlerden oluşan katılımcı profiliyle çalışılabilir. Bunlara ek olarak, nicel verilerin bilimsel olarak nitel verilerle desteklendiği karışık desene sahip araştırmaların ilgili alana kıymetli bilgiler katacağı düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Alberti, R., ve Emmons, M. (1998). *Atılganlık Hakkınızı Kullanın*. Çev: Katlan, S., Ankara: HYB Yayıncılık.
- Anderson, L. S. (1992). *Dealing with Angry Child*, USA: Government Printing Office.
- Anderson, C. A. ve Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27–51.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (1), 7-43.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories on emotion. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Balkaya, F., Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 92-202.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1973). Social Learning Theory of Aggression. In Knutson J.F., (Ed.), *The Control of Aggression*, (p.221-250), Chicago: Implications From Basic Research.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191–215

- Barkow, J. H., Cosmides, L. Ve Tooby, J. (Eds.). (1992). *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. New York, US: Oxford University Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Şahin, H.Ş., Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bedel, A. (2011). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkowitz, L. (1983). Aversively stimulated aggression: Some parallels and differences in research with animals and humans. *American Psychologist*, 38(11), 1135–1144.
- Berkowitz, L. (1990). On information and regulation of anger and aggression: A cognitive- neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494-503
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences and Control*. Mcgraw Hill Inc.
- Berkowitz, L. (1993). Towards a general theory of anger and emotional aggression: Implications of the cognitive-neoassociationistic perspective for the analysis of anger and other emotions. In R. W. Wyer ve T. K. Srull (Eds.), *Perspectives on anger and emotion*, (Vol.5, p.1–46). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Berkowitz, L. (2003). Affect, aggression and antisocial behavior. In R. J. Davidson, K. R. Scherer ve H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*, (p.804–823). New York: Oxford University Press.
- Berkowitz L. Ve Harmon-Jones E. (2004). “Toward an Understanding of the Determinants of Anger”. *Emotion*, 4(2), 107-130.
- Beyazaslan T. (2012) Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Biaggio, M. K. (1980). Anger arousal and personality characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(2), 352-356.

- Bilge, F. (1996). Danışandan Hız alan ve Bilişsel Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilge, A., Balta, S., Aykar, F. Ş. ve Yılmaz, S. (2017). İşyerinde Öfke Kontrolü Eğitiminin Etkililiği: Otel İşletmeleri Çalışanları İle Yapılan Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 186-192.
- Bitti P., Gremigni P., Bertolotti G. ve Zotti A. M. (1995). Dimensions for anger and hostility in cardiac patients, hypertensive patients, and controls. *Psychother Psychosom*, 64, 162-172.
- Blum, P. (2001). *Teacher's guide to anger management*. Kentucky: Routledge Falmer
- Brondolo, E., DiGiuseppe, R. ve Tafrate, R. C. (1997). Exposure-Based Treatment for Anger Problems: Focus on Feeling. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4, 75-98.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss A. H. ve Perry M. (1992). "The Aggression Questionnaire". *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Campell, D. ve Stanley, J. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Houghton. Mifflin Company: A.B.D.
- Campbell, M.P. (2004). The Efficacy of an Anger Management Program for Middle School Students with Emotional Handicaps (Dissertation Doctor of Philosophy). Walden University, Washington.
- Carlson, N. R. (1986). *Physiology of Behavior*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Cox, D. E. ve Harrison, D, W. (2008). Models of anger: contributions from psychophysiology, neuropsychology and the cognitive behavioral perspective. *Brain Structrue Function*, 212(5), 371-385.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2002). Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çekiç, A. (2009). Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke İle Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep

- Darwin, C. (1965). *The expression of emotion in man and animals*. K. Lorenz, (Ed.). Chicago: University of Chicago Press. (Original work published in 1872)
- Dattalio M. F. ve Freeman, A. (1994). *Cognitive_behavioral strategies in crisis intervention*. New York: The Guilford Press.
- Deffenbacher, J. L. (1993). General Anger: Characteristics and Clinical Implications. *Psicologia Conductual*, 1(1), 49-67.
- Deffenbacher, J. L. (1997). Styles of anger expression and related consequences. Unpublished manuscript, Colorado State University.
- Deffenbacher, J. L. (1999) Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *In session: Psychotherapy in Practice*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R. ve Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149-157.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E., Lynch, R. ve Morris, C. (1996). The expression of emotion and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575–590.
- Deffenbacher, J. L. ve Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 158-167.
- Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Brandon, A. D., Hogg, J. A. ve Hazaleus, S. L. (1988). Cognitive and cognitive-relaxation treatments of anger. *Cognitive Therapy and Research*, 12(2), 167-184.
- Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hogg, J. A. ve Brandon, A. D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 171-176.
- Deffenbacher, J. L. ve Thwaites, G. A. (1991). Consequences of trait anger. Paper presented at Rocky Mountain Psychological Association, Denver, Colorado.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T.L. ve Oetting, E. R. (1994). Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (3), 386-396.

- Demir, B. ve Okanlı, A. (2013). Hemodiyaliz Hastalarında Gevşeme Egzersizi ve Öfke Eğitiminin Öfke İfadelerine Etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(4), 227-233.
- Digiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Psychotherapy In Practice*, 365-379.
- DiGisueppe, R., Eckhardt, C. Tafrate, R. ve Robin, M. (1994). The Diagnosis and Treatment of Anger in a Cross-Cultural Context. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 3 (3), 229-261.
- DiGisueppe, R. ve Tafrate, R. C., (2007). *Understanding Anger Disorders*, New York: Oxford University Press.
- Dollard, J., Doob, L., Miller, N., Mowrer, O. ve Sears, R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Down, R., Willner, P., Watts, L. ve Griffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 16(1), 33-52.
- Dryden, W. (1990). *Dealing with anger problems: Rational-emotive therapeutic interventions*. Sarasota, FL: Practitioner's Resource Exchange.
- Duran, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (3), 267-280.
- Eckhardt, C. ve Barbour, K. A. (1997). Anger and hostility in maritally violent men: conceptual distinctions, measurement issues, and literature review. *Clinical Psychology Review*, 17 (4). 333-358.
- Eckhardt, C. ve Deffenbacher, J. (1995). Diagnosis of anger disorders. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis and treatment*, (p. 27-47). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Ellis, A. (1992). *How to With and Without It*. New York, USA: Carol Publishing Company.
- Ellis, A. (1977). *Anger: How to live with and without it*. New York: Reader's Digest Press.
- Ellis, A. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. New York: Kensington Publishing Corp.

- Erdem, G., Eke C. Y., Ögel K. ve Taner S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaşlık özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7 (3), 111-116.
- Erkek, N., Özgür, G. ve Babacan Gümüş A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10 (2), 9-18.
- Favaro, P. (2005). *Anger Management: 6 Critical Steps to a Calmer Life*. New York: Career Press.
- Feindler, E. L. (1990). Adolescent anger control: Review and critique. *Progress in Behavior Modification*, 26, 11-59.
- Ford, D. B. (1991). Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates. *Personality and Individual Differences*, 12, 211-215.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., ve Carlsmith, J. M. (1998). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Fuller, J. R., Digiuseppe, R., O'Leary, S., Fountain, T. ve Lang, C. (2010). An open trial of a comprehensive anger treatment program on an outpatient sample. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*, 38 (4): 485-90.
- Furlong, M. J. ve Smith, D. C. (1998). Raging Rick to tranquil Tom: An empirically based, multidimensional anger topology for adolescent males. *Psychology in the Schools*, 35(3), 229–245.
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Boston: Simon and Schuster Company.
- Genç, H. (2007), Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gerzina, M. A. ve Drummond, P. D. (2000). A multimodal cognitive-behavioral approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73, 181–194.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal zeka*. (Çev. B. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goulston, M. ve Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin*. (Çev. B. Çelik ve İ. Özyayla). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gustavson, N. A. (2009) *The Relationships Among Anger Treatment Readiness and Coping Skills, Forgiveness and Locus of Control*. Hofstra University.

- Gün, N. (2004). *Geçmişin Gölgeleeri Duyguların Dili*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Hazaleus, S. L. ve Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 27, 349-353.
- Harburg, E., Blakelock, E. ve Roeper, P. (1979). Resentful and reflective coping with arbitrary authority and blood pressure. *Psychosomatic Medicine*, 1(1), 189-200.
- Harburg, E., Gleiberman, L., Russell, M. ve Cooper, M. L. (1991). Anger-coping styles and blood pressure in black and white males. *Psychosomatic Medicine*, 53, 153-164.
- Herdem, E.T. (2009). Mağaza Çalışanları İçin Hazırlanan Öfke Kontrolü Programının Etkililiği (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Herrman, D. S. ve McWhirter, J. J. (2003). Anger & aggression management in young adolescents: an experimental validation of the SCARE program. *Education & Treatment of Children*, 26 (3), 273-302.
- Holt, R. R. (1970). On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 8-12.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Kassinove, H. ve Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18 (3), 173-205.
- Kassinove, H., Sukhodolsky, D., Tsytsarev, S. ve Soloyova, S. (1997). Self-reported anger episodes in Russia and America. *Journal of Behavior and Personality*, 12(2), 301-324.
- Kassinove, H. ve Tafrate, R. C. (2002). *Anger Manegement: The Complate Treatment: Guidebook for Practitioners*. California: Impact Publishers, Inc.
- Kennedy, H. G. (1992). Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*, 161, 145-153.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Korkut, F. (2004) *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 3(12). 7-10.
- Kroner, D. G. ve Reddon, J. R. (1992). The Anger Expression Scale and State-Trait Anger Scale: Stability, Reliability, and Factor Structure in an Inmate Sample. *Criminal Justice and Behavior*, 19, 397-408.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leibson, M. A., Deffenbacher, J. L. ve Oetting, E. R. (1991). Anger, alcohol and alcohol consequences. Unpublished manuscript, Department of Psychology, Colorado State University, fort Collins, Colorado.
- Lerner, H. (2001). *Öfke Dansı*. (Çev. S. Gül), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Luhn, R. R. (2004). *Kızgınlıkla Başa Çıkmak*. (Çev. Y. Orçan), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Lulofs, R. S. ve Chann D. D. (2000). *Conflict from Theory to Action*. USA: A person education Company.
- Mabel, S. (1994). Empirical determination of anger provoking characteristics. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 174–188.
- Martin R., Watson D. ve Wan C. K. (2000). A Three Factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behavior and Cognition. *Journal of Personality*, 68(5), 869- 896.
- Meltzer, H. (1933). Students' adjustments in anger. *Journal of Social Psychology*, 4, 285–309.
- Moon, J. R. ve Eisler, R. M. (1983). Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatments. *Behavior Therapy*, 14, 493-505.
- Navaro, L. (2003). *Gerçekten Beni Duyuyor Musun?* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control- The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Novaco, R.W. (1976). Treatment of Chronic Anger Through Cognitive and Relaxation Controls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(4), 681.
- Öz, F. S. (2008). Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Öz, S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvenlik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 52-69.
- Özbay Ö. (2008). Öfke Kontrol Eğitim Programı Etkinliğinin Tutuklu Bir Grup Ergen Örneğinde İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31): 12-25.
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, Z. (1997). *Duygu dünyasının bam teli öfke*. Bilim ve Teknik Dergisi, 354, 80-84.
- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 50-59.
- Özdemir, E. ve Çivitçi, A. (2016). Öfke Kontrolü Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (44), 945-951.
- Özmen, A. (2004). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39, 39-56.
- Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Rahmatulin Z. (2015). Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerindeki Etkinliği (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Rimm, D. C., Hill, G. A., Brown, N. H. ve Stuart, J. E. (1974). Group-assertive training in treatment of expression of inappropriate anger. *Psychological Reports*, 34, 794-798.
- Rosenberg, B. M. (2007). *Öfkenin şaşırtıcı amacı*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Rossellini, G ve M. Worden. (1985). *Of Course You're Angry*. Haselden Foundantion. NY.
- Rubin, J. (1986). The emotion of anger: Some conceptual and theoretical issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17 (2), 115-124.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H. (1997), *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savrun, B. M. (2000). *Biyolojik, Sosyolojik, Psikolojik Açıdan Şiddet*. Yüce Yayınları: İstanbul.
- Schuerger, J. M. (1979). *Understanding, and controlling anger. Helping Clients with Special Concerns*. In S. Elsenberry ve L.E. Patterson (Eds), London: Houghton Mifflin Company, 79-102.
- Schiraldi, G. R. ve Kerr, H. M. (2002). *The Anger Management Sourcebook*. United States of America: McGraw Hill Companies.
- Serin, N. B. ve Genç, H. (2011). Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 236-254.
- Sharp, S. (2003). Effectiveness of Anger Management Training Program Based On Rational Emotive Behavior Theory (REBT) For Middle School Students With Behavior Problems (Presented Doctor of Philosophy Degree). The University of Tennessee, Knoxville.
- Siegmán, A.W. (1993). Cardiovascular consequences of expressing, experience and repressing anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 539- 569.
- Sisco, B. R. (1991). Setting the climate for effective teaching and learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 50, 41-50.
- Siyez, D. M. ve Tuna, D. T. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 11-22.

- Son, J. Y. ve Choi, Y. J. (2010). The Effect of an Anger Management Program for Family Members of Patients with Alcohol Use Disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 38-45.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*; 11, 19-27.
- Speilberger, C. D. (1971). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. Oxford, England: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D. ve ark. (1991) Anger and anxiety in essential hypertension. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds), *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (p. 265-279). New York: Taylor&Francis,
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (p. 159-187). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D., Forgays, D. G. ve Forgays, D. K. (1997). Factor structure of the state-trait anger expression inventory. *Journal of Personality Assessment*, 69(3), 497-507
- Stark, R. S. ve Deffenbacher, J. L. (1986). General anger and self concept. Paper presented at Rocky Mountain Psychological Association, Denver Colorado.
- Stark, R. S. ve Deffenbacher, J. L. (1987). General anger and personality. Paper presented at Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, New Mexico.
- Starner T. M ve Peters R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal Of School Nursing*, 20 (6), 335-342.
- Stearns, F. R. (1972). *Anger: Psychology, Physiology, Pathology*. Charles Thomas Publication.
- Suls, J. ve Wan, C. (1993). The relationship between trait hostility and cardiovascular reactivity: A quantitative review and analysis. *Psychophysiology*, 30, 615-626.
- Sütçü, S., Aydın, A. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 57-67.
- Şahin, N. H. (1997). Öfke, O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin, *Türk Psikoloji Bülteni*, 3(7), 79-85.

- Şahin, H. (2006). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 47-61.
- Tafate, R. C. ve Kassinove, K. (2002). Defining disruptive anger: The anger episode model. In R. DiGiuseppe (Chair), *Characteristics and types of disturbed anger: Implications for treatment*. Symposium conducted at the 110th annual convention of the American Psychological Association, Chicago.
- Tafate, R. C., Kassinove, H., Dundin, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait- anger community adults. *Journal of clinical psychology*, 58(12), 1573-1590.
- Tang, M. (2015). Clinical outcome and client satisfaction of an anger management group program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 68 (4), 228-236
- Tangney, J. P., Hill-Barlow, D., Wagner, P. E., Marschall, D. E., Borenstein, J. K., Sanftner, J., Mohr, T.ve Gramzow, R. (1996). Assessing individual differences in constructive versus destructive responses to anger across lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 780-796.
- Tatlıhoğlu K. ve Karaca M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6 (6), 1101- 1123.
- Tayebi, N., Kashani, F. L. ve Zaskar, B. S. (2017). The effect of anger management training through cognitive-behavioral procedure on reducing marital conflicts. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 15(10), 137-144.
- Taylor, J. L. ve Novaco, R.W. (2005) *Anger Treatment for People with Developmental Disabilities: A Theory, Evidence and Manuel Based Approach*. Wiley & Sons, Incorporated.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon and Schuster.
- Tavris, C. ve Wade, C. (1993). *Psychology, (third edition)*, New York: Herper College Publishers.
- Türker, S. (2010), Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetim ve Denetimi Bilim Dalı, Sakarya.

- Vannoy, S. D. ve Hoyt, W. T. (2004). Evaluation of an Anger Therapy Intervention for Incarcerated Adult Males. *Journal of Offender Rehabilitation*, 39(2), 39-57.
- Vaughan, A. (1996). Theories of anger. Paper presented at the 30th annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York.
- Walters, R. P. (1983). *Anger: What To Do About It?*. Interscience Press, London.
- Weiner, I. B. (1982). *Child and Adolescent Psychopathology*. NY: Wiley
- Yavuz, K. (2004). *Duygusal zekâ gelişimi*. Ankara: Özel Çeçeli Okulları Yayınları Eğitim Dizisi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Atıcı, M. (2004), *Gelişim Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.
- Yıldız, M. (2008). Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zajonc, R. B., Adelman, P. K., Murphy, S. T. ve Niedenthal, P. M. (1987). Convergence in the physical appearance of spouses. *Motivation and Emotion*, 11(4), 335-346.
- Zorlu E. (2017). Öfke Denetim Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

EKLER

EK 1

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Araştırma Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Araştırma Yürütücüsü: Psikolog Yağmur İskit

Araştırmanın Adı: Öfke Kontrol Eğitimi Programının Yetişkinlerde Görülen Öfke Duygusuna Etkisi

Araştırma Hakkında:

Yukarıda ismi belirtilen araştırmacı tarafından İbn Haldun Üniversitesi kapsamında yürütülen bu bağımsız çalışmada amacımız; yetişkinlerde görülen öfke duygusunun işleyişini daha iyi anlayabilmektir. Türkiye’de araştırılmaya ihtiyaç olduğunu düşündüğümüz bu alana, bilimsel ve uygulamalı olarak katkıda bulunabilmektir.

Gizlilik

Tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda hazırlanmış bu çalışmada, araştırmayı yürüten kişilerden başkası bilgilerinize ulaşamaz. Size ait isim, soyadı, adres gibi bilgiler gizli tutulacak ve kimliğiniz yerine bir protokol numarası kullanılacaktır. Protokol numaraları ile kimlik bilgilerini eşleştiren liste yalnızca araştırma sorumlularının kullanımında olacaktır. Hukuk çerçevesinde tüm gizlilik sağlanacaktır. Kimlik bilgileriniz bu çalışmaya dayanan bilimsel makalelerin hiçbirinde geçmeyecektir.

Katılım:

Bu çalışmaya katılım, gönüllülük esas iledir. Katılım için yapmanız gereken elinizdeki anketlerde bulunan sorulara size en uygun cevapları vermenizdir. Anketleri tamamlamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Öfke kontrol eğitimine katılıp, eğitim kapsamında sizlere verilen bir aylık takip çizelgesini tamamlamanızın ardından tarafımda sizlere takip görüşmesi yapılacaktır. Sizden geri dönüşlerin alınacağı bu görüşmede, yaklaşık 15 dakikanızı alacak ölçeklerin size en uygun cevaplarla doldurması istenecektir. Bu işlem tamamlandıktan 1 ay sonra internet üzerinden gönderilen ölçeklerin sizden son kez doldurulması istenecektir. Çalışmaya katılmayı ve ölçekleri doldurmayı reddedebilirsiniz. Çalışmaya katılmayı reddettiğiniz takdirde eğitime katılma hakkınız devam etmektedir. Katılmayı kabul ettiğiniz durumda gerekçeli veya gerekçesiz istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz.

Katılımcı için olası riskler

Araştırmada yapılması istenecek görevlerden herhangi birinin risk faktörü oluşturacağı düşünülüyor. Buna rağmen üstte de belirtildiği gibi çalışmadan dilediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Kendinizi rahatsız hissettiğiniz herhangi bir durumda yukarıda ismi belirtilen araştırma yürütücüsüyle (yagmur.iskit@ibnhaldun.edu.tr) iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmanın katılımcıya faydaları

Araştırma sürecinde katılımcılar, kişisel olarak faydalanabilecekleri müdahale programına dahil olmuş olacaktırlar. Ayrıca araştırmanın sonucunda, öfke duygusunun incelenmesi ile daha fazla bilgi sağlanması ve dolayısıyla daha geniş bir nüfusa fayda sağlaması ümit edilmektedir.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Psikolog Yağmur İskit

E-mail: yagmur.iskit@ibnhaldun.edu.tr

KATILIMCI ONAM FORMU

Katılımcı Bilgi Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen Psikolog Yağmur İskit tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı ve ölçeklere verdiğim cevaplarımın bilimsel araştırma için kullanılmasını kabul ediyorum.

Bu onayı veren kişinin;

Adı-Soyadı:

Yer-Tarih:

İmza:

Açıklama yapan araştırmacının:

Adı-Soyadı: Yağmur İskit

Yer-Tarih:

İmza:

EK 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih:

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Eğitim Durumu : İlkokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

Mesleğiniz:

Telefon no:

Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız: Düşük () Orta () Yüksek ()

Medeni Hal: Evli() Bekar() Boşanmış()

Daha önce hiç psikolojik destek aldınız mı ? : Hayır () Evet ()

Daha önce psikiyatrik tanı aldınız mı ? : Hayır () Evet () Evet ise tanıyı yazınız:

Psikolojik ilaç kullanıyor musunuz ? Hayır () Evet () Evet ise ilacı yazınız:

Bildiğiniz bir fiziksel rahatsızlığınız var mı? (tiroid, hashimoto vs. gibi)

Hayır () Evet () Evet ise yazınız:

EK 3

SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

I. Bölüm

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında size en iyi tanımlayanı seçerek üzerek (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğini gösteren cevabı işaretleyiniz.

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1- Çabuk parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7- Öfkelenince ağızma geleni söylerim.	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	1	2	3	4

II. Bölüm

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

1.Hiç 2.Biraz 3.Oldukça 4.Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
16- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
21- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

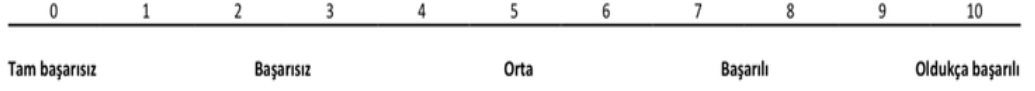
Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32- Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

EK 4

Tarih:

Son zamanlarda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim



Prof. Dr. Medaim Yanık Psikiyatri & Psikoterapi, 2018. Tüm hakları saklıdır.