



Yaratıcı Dramanın Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi

The Effects of Creative Drama over the Anger Management Skills of 9th Grade Secondary School Students

Gülnehal Kaçıra Çapacıoğlu, M. Ali Büyükhanlı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, gulnihalkacira@yahoo.com
Vesile Yıldız Demirtaş, Dokuz Eylül Üniversitesi, yildiz.vesile@gmail.com

ÖZ. Araştırmanın amacı, yaratıcı dramanın ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerini geliştirme üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin cinsiyet ile ilişkilerini incelemektir. Araştırmada ön-test son-test kontrol gruplu deney deseni kullanılmıştır. İstanbul-Beşiktaş'ta yer alan resmi bir ortaöğretim okulunda okumakta olan 9. sınıf öğrencileri çalışmada yer almıştır. Deney ve kontrol grubunda 15 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmanın verileri, "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ile toplanmıştır. Deney grubuna haftada 1 defa (90 dakika) 12 hafta süre ile "Öfke Denetimi Eğitimi Yaratıcı Drama Çalışması" uygulanmıştır. Kontrol grubuna rehberlik ve yönlendirme dersi programı uygulanmıştır. Araştırma sonunda yapılan yaratıcı drama uygulamasının öğrencilerin öfke düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yaratıcı dramanın ve ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programının Öfke Denetimi Becerilerini Geliştirme üzerindeki etkilerinin cinsiyete göre önemli farklılıklar göstermediği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yaratıcı Drama, Ergenlik Dönemi, Öfke ve Öfke Denetimi, Rehberlik ve Yönlendirme Dersi

ABSTRACT. The aim of this study is to study the effects of creative drama on the development of anger management skills of the ninth graders and to probe the relationship between these effects and their gender. In the study, an experimental research design with pre-test/post-test and control group was used. With this purpose, this study included the ninth graders at a secondary public school and had 15 students in the control and intervention groups. The data in this study were collected with the "Continuous Anger and Anger Expression Scale". Through 12 weeks, (90 minutes per week) once in a week, the "Anger Management Creative Drama Study" was implemented in the intervention group whereas the guidance and orientation programme was applied in the control group. The results yield that the creative drama implementation had a substantially positive effect on the students' anger level. Nonetheless, it was also found out that the effects of the creative drama and the programme of the counselling and guidance lesson for the secondary education on the development of anger management skills did not vary much among the gender.

Keywords: Creative Drama, Adolescence Period, Anger and Anger Management, Counselling and Guidance Lesson

SUMMARY

Purpose and Significance: The aim of this study is to study the effects of creative drama on the development of anger management skills of the ninth graders and to probe the relationship between these effects and their gender. The study aims at providing an insight into the drama activities for the anger management and yielding the source materials to be used to alleviate and prevent violence in secondary and high schools.

Methodology: In the study, an experimental research design with pre-test/post-test and control group was used. With this purpose, this study included the ninth graders at a secondary public school within Beşiktaş District of Istanbul Province. The data in this study were collected with the "Continuous Anger and Anger Expression Scale". The arithmetic average of overall points by these 236 students was calculated to score the points for each subscale under the Continuous Anger and Anger Expression Scale; when the continuous anger, internal anger, external anger scale points were above the average and the anger control subscale point was below the average, the anger management level of the student was regarded as low. Two random groups were formed as the experimental group and the control group, each consisting of 15 randomly selected students out of 30 students, who were regarded as angry and volunteered to participate in the study. Throughout 12 weeks, (90 minutes per week) once in a week, the "Anger Management Creative Drama Study" was implemented.

Results: As a conclusion of the study, it was determined that the creative drama implementation had

a substantially positive effect on the students' anger levels. Nonetheless, it was also found out that the effects of the creative drama and the programme of the counselling and guidance lesson for the secondary education on the development of anger management skills did not vary much among the gender.

Discussion and Conclusions: Anger management comprises the experiences to control anger and situations to show how a person can control his anger management in his relationship with the others and how easily he can calm down. When the data results were analyzed, it was found out that drama activities help anger management more successfully than the Guidance. Both female and male students have been affected by the drama activities in the same way, which corroborate the positive impact of the drama activities in the different fields.

GİRİŞ

Öfkenin günümüzdeki tanımı daha çok, öfkenin amaçların engellenmesi veya tehdit algılanması durumları ile baş etme için uyum mekanizması olduğu üzerinde odaklanmıştır. Buna göre bireyler engellendiklerinde, saldırıya uğradıklarında, bir şeyden yoksun bırakıldıklarında, kısıtlandıklarında, haksızlığa uğradıklarında veya kendilerine yönelik bir tehdit algıladıklarında öfke duygusu geliştirmektedirler (Şahin, 2005; Öz ve Aysan, 2011; Bedel ve Arı, 2012; Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013; Siyez ve Tan Tuna, 2014). Öfke, gizlenmiş ya da kılık değiştirmiş bir duygu olarak da tanımlanmaktadır. Bastırıldığı zaman bu durum pasif saldırganlık (surat asma, küsme gibi) biçiminde ortaya çıkabilir (Özdemir 2015). Öfke duygusu hissedildiğinde; sözlü veya davranışla dışa yansıtıldığında öfke dışa vurumu, öfke gizlendiğinde ya da öfke içinde tutulduğunda öfke içe vurumu, öfkelendiğinde ne kadar sakinleştiği ve kontrol edildiği ise öfke kontrolü olarak isimlendirilmektedir (Yazgan, 2007; Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013; Siyez ve Tan Tuna, 2014; Elkin ve Karadağlı, 2016). Ne zaman öfkeleneceğimizin kontrol edilemediği fakat öfkenin yoğunluğunu, ne kadar süreceğini ve öfke ile neye ulaşmak istediğimizin kontrol edebileceği ileri sürülmektedir (Çekiç ve Murat 2011).

Öfke kişinin kendisine, diğerlerine ve başına gelenlere yani yaşadığı dünyaya karşı olabilmektedir (Şahin Kıralp ve Özben 2015). Öfke denetimi, bireye öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazandırmak için yapılan girişim olarak açıklanmaktadır. Kelleci ve arkadaşlarına (2014) göre öfke denetiminde temel amaç kişinin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır. Bu nedenle öfke denetiminde;

- Ben dilinin kullanım gücünü fark etme,
- Öfkeliyken duygu ve düşünceleri ben diliyle ifade etmeye yardımcı olma,
- Mizah kullanma, barışçıl, esnek ve uzlaşmacı olma,
- Gevşeme, problemi kabullenme ve tanımlama,
- Problemlerle yüzleşme ve çözüm üzerinde odaklanarak problemi çözme,
- İletişim becerileri geliştirme, duygu ve düşünceleri paylaşma,
- Düşünme tarzını değiştirme, öfkeli olduğunun ve neden öfkeli olduğunun farkına varma,
- Öfke ile gerçekçi bir biçimde mücadele etme, öfkeyi uygun bir şekilde ifade etme gibi beceriler üzerinde çalışıldığında etkili olduğu belirtilmektedir (Özkamalı ve Buğa, 2010; Bulut Serin ve Genç, 2011). Bu şekilde öfkesini ifade eden ve öfke denetimini sağlayabilen birey diğer bireylerle daha olumlu ilişkiler kurabilmekte ve bu ilişkileri sürdürebilmektedir (Özdemir ve Civitci, 2016).

Yüksek düzeyde ve kontrol edilmeyen öfke ise ergenlerin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Gültekin, 2011; Bulut Serin ve Genç, 2011; Siyez ve Tan Tuna, 2014; Özmen ve ark., 2016). Ergenlerde öfkenin, akademik başarıyı, madde kullanımı, suç işleme, kişiler arası problemlere, okuldan uzaklaşmasına veya uzaklaştırılmasına neden olabilmektedir (Gültekin, 2011; Bulut Serin ve Genç, 2011; Özmen ve ark., 2016). Ayrıca ergenlerin fiziksel ve psiko-sosyal sağlık problemleri yaşamasına (kalp ve mide hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kalori ve kafein alımı, depresyon, alkol ve madde kullanımı) neden olduğu ifade edilmektedir (Gül ve Güneş, 2009; Taşçı Eser, Liman ve Bilge, 2012; Siyez ve Tan Tuna, 2014).

Ergenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen öfke duygusunun bu nedenle denetim altında tutulması ve uygun koşullarda sağlıklı bir şekilde ifadesi oldukça önem kazanmıştır. Ergenin bu döneminde karşılaşacağı güçlükleri daha kolay bir şekilde baş edebilmesi açısından bireysel farkındalığın artırılması, kendine güven duygusunun geliştirilebilmesi ve topluma bakış açısının zenginleştirilebilmesi için farklı uygulama ve yaklaşımlardan yararlanılmaktadır. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde öfkenin kontrol edilmesine yönelik farklı uygulama ve yaklaşımların yanında pek çok farklı tekniğin (etkinlik temelli, bilişsel davranışçı, akılcı duyuşsal davranışçı terapi teknikleri, grupla psikolojik danışma, psikodrama ve eklektik yaklaşım gibi) kullanıldığı ve bunların öfke denetiminde etkili olduğu görülmektedir (Akgül, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğerleri, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004; Sharp, 2003; Walters, 2009; Watson, 2009; Özkamalı ve Buğa, 2010; Sütcü, Aydın ve Sorias, 2010; Karataş ve Gökçakan, 2011; Çekiç ve Murat, 2011; Öz ve Aysan, 2011; Bulut Serin ve Genç, 2011; Gültekin, 2011; Özbay ve Erden, 2011; Bedel ve Arı, 2012; Çetinkaya, 2013; Siyez ve Tan Tuna, 2014; Kelleci ve ark., 2014; Özdemir 2015; Özdemir ve Civitci, 2016).

Yaratıcı drama uygulamaları da öfke denetiminde kullanılacak alternatif yaklaşımlardan biridir. Çünkü yaratıcı drama önemli bir öğrenme yoludur. Yaratıcı dramanın grup halinde yapılması çevreden gelebilecek sosyal desteği içinde barındırabilmektedir. Yaratıcı drama, ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek öfke nedenlerini, vereceği sosyal destek ile çözebileceği düşünülmektedir. Yaratıcı drama, tümel bir öğrenmeyi gerçekleştirebilecek özelliklere sahiptir; öğrenmede bilişsel, duyuşsal ve devinişsel gelişim alanlarının eş zamanlı olarak gerçekleştirilmesini kolaylaştırıcı ve öğrenmenin yaşantısal hale getirildiği uygulamalardan oluşur. Katılımcılar eğitimde yaratıcı drama ile kendilerinin merkezde olduğu çeşitli dramatik süreçleri yaşarlar. Bu süreç içerisinde çeşitli rolleri üstlenen katılımcı, kendini ve çevresini daha iyi tanır, algılar ve çeşitli öngörüler geliştirir (Adıgüzel, 2013).

Yaratıcı drama katılımcıları, hangi yaş grubundan olurlarsa olsunlar, yaratıcı oyunlar ve etkinlikler ile önemli değerleri kazanabilirler. Bu temel değerlerden bazıları hayal gücünü, iletişim becerilerini geliştirmek, kendini tanımak, kendi ile barışık olma yollarını fark ettirmek, bağımsız düşünebilmek, işbirliği yapabilmek ve sosyal duyarlılık oluşturmaktır (Adıgüzel, 2013). Bu bağlamda yapılan bu araştırmada 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini düşürerek, öfke denetimi ve yapıcı öfke ifade becerilerinin yaratıcı drama yoluyla ne kadar kazandırılacağına bakılmıştır. Bir başka deyişle bu araştırmada yaratıcı dramanın 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerini geliştirme üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Çünkü öfke ergenin hayatının kontrolünü ele geçirebilir (Şahin Kıralkp ve Özben 2015). Bu nedenle ergenlere hayatın kontrolünü kaybetmeden ve psiko-sosyal ile fiziksel-sağlık problemleri yaşamadan önce öfke denetimini ve karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarına karşı etkili başa çıkma becerilerinin kazandırılması gerekmektedir.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yaratıcı dramanın ve ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programının öğrencilerin öfke denetimi becerilerinin (Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol) gelişimi üzerindeki etkileri önemli bir farklılık göstermekte midir?
2. Yaratıcı dramanın ve ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programının öğrencilerin öfke denetimi becerilerinin (Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol) gelişimi üzerindeki etkileri cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermekte midir?

Yapılan bu çalışmanın sonuçları ülkemizde ergenlerde öfke denetimi eğitimi ile ilgili yapılan diğer çalışmaları tamamlayıcı nitelikte olması açısından ve öfke denetimi ile ilgili geliştirilecek eğitim programlarına kaynak olması açısından önemlidir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, öntest- sontest kontrol gruplu yarı deney deseni kullanılmıştır. Araştırma iki grup üzerinde yapılmıştır. Deney grubuna yaratıcı drama uygulamaları kontrol grubuna ise işlem yapılmamıştır. Kontrol grubu var olan rehberlik ve yönlendirme dersi çalışmalarına katılmaya devam

etmiştir. Deney ve kontrol gruplarına eğitim araştırmanın ikinci yazarı tarafından verilmiştir. Deney deseni Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Deney Deseni

Grubun Adı	Deney Öncesi	Denel İşlemler	Deney Sonrası
Deney Grubu	“Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği”	Yaratıcı Drama Çalışması	“Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği”
Kontrol Grubu	“Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği”	Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Çalışması	“Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği”

Denekler

Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmak için ilk olarak resmi bir ortaöğretim kurumuna devam etmekte olan 9. sınıf (14-15yaş) 236 öğrenciye “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” uygulanmıştır. Her bir alt ölçeğin puanlaması için öğrencilerin almış olduğu puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ölçeği puanları ortalamadan yüksek; öfke kontrol alt ölçeği puanı ortalamadan düşük ise öğrencinin öfke denetimi düzeyinin düşük olduğu kabul edilmiştir. Buna göre öfkeli olarak belirlenen, aynı veya birbirine yakın puan alan, gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen 30 öğrenciden tesadüfi yöntemle 15 kişilik deney (9 kız, 6 erkek) ve 15 kişilik kontrol grubu (9 kız, 6 erkek) oluşturulmuştur. Kız ve erkeklerin gruplarda eşit dağılımları için kız ve erkek grupları ayrı torbalara konularak gruplar belirlenmiştir. Buna göre deney ve kontrol grubundaki 15’şer öğrencinin 6’sını (%40.0) erkek öğrenciler, 9’unu ise (%60.0) kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Bu çalışmada veriler, yarı yapılandırılmış ve açık uçlu sorulardan oluşturulan, Özer (1994) tarafından dilimize çevrilen ve uyarlanan “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” ile toplanmıştır. Ölçek Spielberg, Jacobs, Russell ve Crane (1983) tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından da Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği

Araştırmada kullanılan “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği”, ergen ya da yetişkine, grup ya da bireysel uygulanabilen, kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Uygulamada zaman sınırlaması yoktur. Ölçeğin kullanımı için özel eğitim gerekmemektedir. Ölçek soru formundan oluşur ve cevaplar soru formunun üzerine işaretlenir. Soru formunun başında bir sayfalık yönerge vardır (Öner, 1996). Araştırma da ölçek okuldaki tüm 9 sınıflara şube bazında (9-A, 9-B gibi) uygulanmıştır.

Spielberger, öfke duygusunu “süreklilik” ve “durumsallık” kavramsal ayrımı ile incelemiştir. Kırk dört maddelik ölçek, üç kısımdan oluşmuştur.

- 1. Durumluk öfke** (10 madde): Amaca yönelmiş davranışın, engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlanır.
- 2. Sürekli Öfke** (10 madde): Durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır.
- 3. Öfke Tarz Ölçeği** (24 madde)
 - a. Öfke İçte (8 madde)
 - b. Öfke Dışta (8 madde)
 - c. Öfke Kontrol (8 madde) (Öner, 1996).

Puanlama

“Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğin” de maddeler öfkenin yokluğundan değil varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Her madde için, “hemen hiçbir zaman”, “bazen”, “çok zaman” ve “hemen her

zaman” şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Maddelere verilen “hemen hiçbir zaman” yanıtına “1” puan, “bazen” yanıtına “2” puan, “çok zaman” yanıtına “3” puan, “hemen her zaman” yanıtına “4” puan verilir. Ölçeğin ilk “10” maddesi Sürekli Öfke düzeyini, geriye kalan “24” madde Öfke İfade Tarzı düzeyini ölçen maddeleri içermektedir (Öner, 1996; Özer, 1994).

Güvenirlilik Çalışmaları

Ölçeğin güvenirlilik çalışması ilk olarak Spielberger ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Madde-toplam puan ve alfa güvenirliliği: Ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için madde-toplam puan (madde-bırakma) korelasyonları ve alfa katsayıları hesaplanmıştır. Madde-bırakma değerleri.14 ile.56 arasında (medyan.33); alfa değerleri ise.73 ile .84 arasında belirlenmiş (Savaşır ve Şahin, 1997); madde-toplam puan korelasyon değerlerinin düşük olması iki alt ölçeğin bağımsızlığının ifadesi olarak kabul edilmiştir. Böylece 20 maddelik öfke ölçeği maddelerinin heterojenliği kabul edilmiş; ancak alt ölçeklere ayrı bakıldığında kendi içlerinde homojen olduğu görülmüştür (Öner, 1996). Özer (1994) tarafından yapılan iç tutarlık çalışmasında, tüm grup üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar “sürekli öfke” boyutu için, .79; “kontrol altına alınmış öfke” boyutu için .84; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için .78 ve “bastırılmış öfke” boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Kısaç (1997) tarafından “testin tekrarı” yöntemine göre yapılan güvenirlilik çalışmasında ölçek dört hafta ara ile aynı örneklem grubuna iki defa uygulanmıştır. Bulunan korelasyon katsayıları şöyledir; .72 sürekli öfke; .76 öfke kontrolü; .76 içe yönelik öfke; .72 dışa yönelik öfke olarak bulunmuştur. Bilge (1996), 1993-1994 eğitim öğretim yılında 93 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile ölçeği iki kez uygulamıştır. Korelasyon katsayıları şöyledir; Sürekli öfke .83; içe yönelik öfke .71; dışa yönelik öfke .80; öfkenin kontrolü .82’ dir. Akgül (2000), test tekrar yöntemine göre güvenirlilik çalışması yapmıştır. Öfke kontrol .81; öfke içte .81; öfke dışta .84; sürekli öfke .88 olarak bulunmuştur.

İşlem yolu

Deney sırasında veri toplama araçlarının kullanımı ve işlemlerin gerçekleşmesi sırasında şu yol izlenmiştir:

1. Veri toplama araçlarının hazırlanması.
2. Deney grubundaki öğrencilerin velilerine mektup gönderilerek araştırma hakkında bilgi verilmesi ve izinlerin istenmesi.
3. Ders planlarının ve malzemelerinin hazırlanması. Yapılacak çalışmalarda “Duyguları tanıma ve kavrama, iletişim becerileri, öfkenin bir duygu olduğunu kavrayabilme, öfke duygusu ile ilgili çeşitli sorular sorulması ve gruptan çağrışım alınarak bu duygu ile ilgili ayrıntılı bilgi edinilmesi, olumlu öfke ifade edebilme becerilerini fark edebilme” gibi bazı davranışlarını geliştirmeyi amaçlayan tüm aşamaları ile yaratıcı drama etkinliklerinin hazırlanması. Ek-1’de iki oturum örneği verilmiştir.
4. Deney ve kontrol gruplarında ön ölçümlerin uygulanması ve toplanması.
5. Toplanan verilerin çözümlenmesi ve grupların belirlenmesi.
6. Deney grubuna; araştırmacının liderliğini yapacağı, yaratıcı drama çalışmalarının uygulanması.
7. Kontrol grubundaki öğrencilerin rehberlik ve yönlendirme derslerine girilerek öfke ile ilgili etkinliklerin yapılması. (Rehberlik ve Yönlendirme dersinde yer alan “Öfkenin yarattığı, fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar, Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir, Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır” kazanımları kontrol grubunda çalışılmıştır. Bu kazanımlar soru-cevap, tartışma, örnek olay inceleme, beyin fırtınası, canlandırma teknikleri ve öyküler kullanılarak çalışılmıştır.) (Ek-2)
8. Deney ve kontrol grubunda son ölçümlerin yapılması.
9. Ölçümlerin çözümlenmesi.

Denel işlemler

Grup dinamiğinin sürekliliği ve güven ortamının oluşmaması konusunda kaynaklanabilecek olumsuz etkilerin engellenmesi ve denel işlemlerin sürdürülmesi ile ilgili planların uygulanmasında tutarlılık sağlanması için denel işlemler araştırmacılarından biri tarafından yürütülmüştür.

Denel işlemler Mart, Nisan ve Mayıs aylarında haftada en az bir gün olmak üzere sabahları öğrencilerin derste olmadıkları zamanda yapılmıştır. Öğrencilerin sınav zamanlarında oluşan değişiklikler nedeniyle bazı haftalar çalışmalar hafta sonunda ortalama 90 dakika süre ile uygulanmıştır. Denel işlemler sırasıyla aşağıda verilmiştir.

1. Deney grubuna hazırlanan programda belirtilen oturum içeriklerine göre çalışmalar sürdürülmüştür.
2. Çalışma ortamı grup üyelerinin rahatlıkla çalışacağı şekilde düzenlenmiştir.
3. Çalışmada kullanılacak materyaller önceden hazır bulundurulmuştur.
4. Grup üyelerinden çalışma öncesinde izin alınarak, zaman zaman uygulamaların fotoğrafı çekilmiştir.
5. Oturumların içeriği aşağıda belirtilen şekilde düzenlenmiştir
 - 1.Hafta "Tanışma, Isınma, Uyum"
 2. Hafta "Takımız ve Birbirimize Güveniyoruz"
 3. Hafta "Duyguları Tanıyorum"
 - 4.Hafta "Bir Başkasını Anlıyorum ve Hissediyorum"
 - 5.Hafta "Öfkeyi Vücudumda Hissediyorum"
 - 6.Hafta "Öfke İfadem Çok Önemli"
 - 7.Hafta "Öfkeme Yol Açan Düşünceleri Değiştirebiliyorum"
 8. Hafta "Alternatif İfadeleri Kullanıyorum"
 - 9.Hafta "İletişimi Biliyorum"
 - 10.Hafta "Problemlerimi Çözüyorum"
 11. Hafta "Girişkenim"
 12. Hafta "Öfkem Kontrolümün Altında"

Öğrencilerin etkinliklerde yaptıkları ürünler çalışma sırasında grup ortamında sergilenmiştir.

6. Kontrol grubu, Rehberlik ve Yönlendirme derslerine girmeye devam etmiştir. Öfke ile ilgili 9. sınıf Rehberlik ve Yönlendirme dersinde yer alan uygulama planı yürütülmüştür (Ek-2). Bu uygulama planlarında öfke ile ilgili 3 kazanım (Öfkenin yarattığı, fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar, Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir, Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır) çalışılmıştır. Uygulama planlarında bu kazanımlar için soru-cevap, tartışma, örnek olay inceleme, beyin fırtınası, canlandırma teknikleri ve öyküler kullanılmıştır. Bunun dışında bu öğrencilere herhangi bir çalışma uygulanmamıştır.

BULGULAR

Bu bölümde önceki bölümde açıklanan yöntemle toplanan verilerin, her bir alt problemle ilgili değerlendirilmesiyle elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda verilmiştir.

Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Yaratıcı drama programının, öğrencilerin öfke denetimi becerilerinin gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyebilmek için deney ve kontrol gruplarının başlangıçtaki öfke düzeylerinin (süreklilik öfke, durumluluk öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke) ne düzeyde olduğuna ve birbirlerine eşit olup olmadığına bakılmıştır. Bunun için deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarının ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve iki grubun ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek amaçlı uygulanan Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği sonuçlarından elde edilen t testi bulguları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Grupların Ön test Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma ve t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	SS	t Testi		
					Sd	T	p
Sürekli Öfke	Deney	15	31.53	4.30	14	.634	p>0.05
	Kontrol	15	30.66	4.98			
Durumluluk Öfke	Deney	15	24.46	2.75	14	.850	p>0.05
	Kontrol	15	23.00	5.28			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Deney	15	14.86	3.24	14	-.911	p>0.05
	Kontrol	15	16.02	4.11			
Dışa Vurulan Öfke	Deney	15	25.33	4.27	14	.813	p>0.05
	Kontrol	15	24.54	4.76			
İçte Tutulmuş Öfke	Deney	15	20.53	3.13	14	.908	p>0.05
	Kontrol	15	19.23	4.03			

Bulgulara göre; yapılan ön-testte deney ve kontrol gruplarının tüm alt ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi öfke düzeylerinin (tüm alt boyutları ile) birbirine benzer olduğu söylenebilir ($p > .05$).

Deney sonrasında grupların öfke düzeylerinin (tüm alt boyutlarıyla) hangi düzeyde olduğuna ve birbirlerine eşit olup olmadığı tekrar test edilmiştir. Bu amaçla grupların son-test puanlarından ortalama, standart sapma hesaplanmış ve iki grubun ortalamaları arasında farkın önemli olup olmadığını anlamak için t testi yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının son testten aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Grupların Son-test Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma ve t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	SS	t Testi		
					Sd	t	P
Sürekli Öfke	Deney	15	23.46	4.83	14	-1.321	Fark Önemli P<0.05
	Kontrol	15	26.23	5.78			
Durumluluk Öfke	Deney	15	22.80	2.45	14	2.016	Fark Önemli P<0.05
	Kontrol	15	19.45	2.66			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Deney	15	19.86	5.37	14	-1.756	Fark Önemli P<0.05
	Kontrol	15	21.55	4.99			
Dışa Vurulan Öfke	Deney	15	18.93	4.39	14	-3.411	Fark Önemli P<0.05
	Kontrol	15	22.09	5.77			
İçte Tutulmuş Öfke	Deney	15	16.86	4.12	14	2.819	Fark Önemli P<0.05
	Kontrol	15	14.33	3.71			

Son-testten elde edilen sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarının aldıkları ortalama puanlar arasında önemli bir farkın ortaya çıktığı bulunmuştur (süreklilik öfke son testi $\bar{X}_{deney} = 23.46$, $\bar{X}_{kontrol} = 26.23$, $t(14) = -1.321$; durumluluk öfke son testi $\bar{X}_{deney} = 22.80$, $\bar{X}_{kontrol} = 19.45$, $t(14) = 2.016$; kontrol altına alınan öfke son testi $\bar{X}_{deney} = 19.86$, $\bar{X}_{kontrol} = 21.55$, $t(14) = -1.756$; dışa vurulan öfke son testi $\bar{X}_{deney} = 18.93$, $\bar{X}_{kontrol} = 22.094$, $t(14) = -3.411$; içte tutulan öfke son testi $\bar{X}_{deney} = 16.86$, $\bar{X}_{kontrol} = 14.33$, $t(14) = 2.819$). Bu verilerden hareketle, yapılan yaratıcı drama uygulamasının deney grubundaki öğrencilerin öfke düzeyleri üzerinde önemli derecede etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Yaratıcı drama programının, öğrencilerin öfke düzeyleri (süreklilik öfke, durumluluk öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke) üzerindeki etkilerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki kız ve erkek öğrencilerin ön-test ve son-test puanlarından ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır ve bu sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Erkek ve Kız Öğrencilerin Öntest-Sontest Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar		Deney Grubu				Kontrol Grubu			
		Ön-test		Son-test		Ön-test		Son-test	
		Erkek (n=6)	Kız (n= 9)	Erkek (n=6)	Kız (n= 9)	Erkek (n=6)	Kız (n= 9)	Erkek (n=6)	Kız (n= 9)
Süreklilik Öfke	\bar{X}	29,16	33,11	23,33	23,55	27,00	23,11	24,00	26,66
	SS	4,91	3,21	7,06	3,12	8,29	4,98	7,04	4,94
Durumluluk Öfke	\bar{X}	26,16	23,33	24,33	21,77	24,16	22,22	22,16	20,44
	SS	2,56	2,54	2,50	1,92	7,78	4,17	6,49	5,00
Kontrol Alt. Alınan Öfke	\bar{X}	15,16	14,66	18,00	21,11	22,16	18,11	20,83	18,66
	SS	3,25	3,42	4,51	5,77	4,66	3,78	3,92	4,15
Dışa Vur. Öfke	\bar{X}	26,00	24,88	21,50	17,22	20,83	18,66	18,33	17,88
	SS	3,79	4,72	5,16	2,99	5,87	4,35	5,00	4,13
İçte Tutulan Öfke	\bar{X}	20,66	20,44	18,33	15,88	16,50	16,22	16,16	16,55
	SS	3,44	3,12	4,03	4,10	7,23	3,30	3,65	4,39

Tablo 4’ deki sonuçlara bakıldığında, her iki grupta bulunan kız ve erkek öğrencilerin ön-test-son-test ortalamalarında bazı farklılıklar olmakla beraber bu farklılıkların çok büyük olmadığı görülmüştür.

Gruplardaki erkek ve kız öğrencilerin ön-test ve son-testteki öfke düzeyleri (tüm alt boyutları ile) arasında fark olup olmadığını belirlemek için, Mann-Whitney U-Testi uygulanmıştır. Bu testin uygulanmasının nedeni, cinsiyet gruplarındaki öğrenci sayılarının az olması ve bu yüzden nonparametrik test uygulanmasının gerekliliğindedir (Büyüköztürk, 2007).

Deney grubundaki erkek ve kız öğrencilerin ön test-son test puanlarına göre yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları Tablo 5.'de verilmiştir.

Tablo 5. Deney Grubundaki Erkek ve Kız Öğrencilerin Öntest-Sontest Puanlarına Göre Mann-Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	n	Sıra Sayıları Ortalaması		U		p
			Öntest	Sontest	Öntest	Sontest	
Süreklilik Öfke	Erkek	6	5,67	6,92			p>0.05
	Kız	9	9,56	8,72	13,000	20,500	
	Toplam	15					
Durumluluk Öfke	Erkek	6	10,50	10,58			p>0.05
	Kız	9	6,33	6,28	12,000	11,500	
	Toplam	15					
Kontrol Alt. Alınan Öfke	Erkek	6	8,58	6,00			p>0.05
	Kız	9	7,61	9,33	23,500	15,000	
	Toplam	15					
Dışa Vur. Öfke	Erkek	6	8,67	10,67			p>0.05
	Kız	9	7,56	6,22	23,000	11,000	
	Toplam	15					
İçte Tutulan Öfke	Erkek	6	7,83	10,08			p>0.05
	Kız	9	8,11	6,61	26,000	14,500	
	Toplam	15					

Tablo 5'de görüldüğü gibi, deney grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkeni için ön-test-son-test puanları öfke düzeyi (tüm alt boyutlar için) ortalamalarına göre yapılan tamamlayıcı hesaplardan Mann Whitney "U" (Benferonni Düzeltmeli) sonuçlarına göre; deney grubuna uygulanan yaratıcı drama programının bu grupta yer alan öğrencilerin tüm alanlardaki öfke düzeyleri üzerinde cinsiyete değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Bu bulgulara göre; deney grubundaki erkek öğrenciler ile kız olan öğrencilerin öntest-sontest öfke düzeyleri (tüm alt boyutları ile) birbirine benzemektedir.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Deney grubuna uygulanan Sürekli Öfke- Öfke tarz ölçeğinde her bir alt ölçeğin puanlaması için öğrencilerin almış olduğu puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Yüksek puan, *sürekli öfke alt testinde*; öfkenin yüksek olduğunu, *kontrol altına alınmış öfke alt testinde*; öfkenin kontrolde olduğunu, *dışa vurulmuş öfke alt testinde*; öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, *bastırılmış öfke alt testinde*; öfkenin bastırılmış olduğunu gösterir. Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ölçeği puanları ortalamadan yüksek; öfke kontrol alt ölçeği puanı ortalamadan düşük ise öğrencinin öfke denetimi düzeyinin düşük olduğu kabul edilmiştir. Buna göre;

Deney grubunun deneysel işlemlerde tüm alt boyutlarda (süreklilik öfke, durumluluk öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke) olumlu yönde ilerleme kaydettiği tespit edilmiştir. Bir başka deyişle deney grubuna uygulanan yaratıcı drama programı rehberlik ve yönlendirme dersi programına göre öfke denetimi üzerinde etkili olmuştur.

Uygulanan yaratıcı drama programında; doğaçlamalar, rol oyunları, dans/hareket etkinlikleri ve grup paylaşımlarına yer verilmiştir. Bu çalışmalarda ergenlerin öfkelerini tanımaları, vücutlarında hissetmeleri ve doğru şekilde ifade etmeleri, öfke kaynaklarını fark etmeleri, öfke durumunda duygu, düşünce ve fizyolojik değişimlerine ilişkin farkındalık kazanmaları, öfke kontrolüne yardımcı olacak uygun ifadeleri keşfetmeleri, duygularını dışa vurarak rahatlamaları, iletişim engellerini bilmeleri ve rahatlama/gevşeme egzersizleriyle bedenini kontrol etmeyi öğrenecekleri, böylece de zamanla öfkelerini kontrol edebilecekleri beklenmekteydi. Bu beklentiler öfke kontrolü için doğrulanmıştır. Bunun dışında yaratıcı drama etkinliklerinin benlik kavramını, (Noble, Egan, ve McDowell, 1977) stresle baş etme becerisinin gelişimini (Gündoğdu ve Adıgüzel 2016), sosyal sorun çözme becerilerini (Altıntaş ve Altınova, 2015) ve farklı yaş gruplarında sosyal becerilerin gelişimine (Akın 1993; Buege, 1993; Uysal 1996; Freeman, Sullivan ve Fulton, 2003; Akfırat, 2004; Kara ve Çam 2007; Tanrıseven ve Aykaç 2013; Samancı ve Diş 2014) etkili olduğuna ilişkin araştırmalar vardır. Bunun dışında yaratıcı drama çalışmalarının öğrencilerin depresif belirtilerinde belirgin gerilemeye ve öz kavram düzeylerinde ise olumlu yönde bir artışa neden olduğu (Erdoğan, 2006) ve yaratıcı drama temelli grup rehberliğinin durumluk kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici 2010). Ayrıca, çatışma çözümü eğitiminde (Pipkin ve DiMenna, 1989, Gündoğdu, 2009), siber zorbalık hakkında duyarlılık oluşturmada (Baştak ve Altınova, 2015) empati becerilerinin gelişiminde (Gökçearslan, ve Altınova, 2012), ahlaki yargılama düzeyinin gelişiminde (Bencik Kangal ve Arı, 2013), karar verme becerilerinin gelişiminde (Çakmakçı ve Özabacı, 2013), mesleki rehberlikte (Bozdoğan, 2003; Karataş ve Yavuzer, 2010), atılganlığı artırmada (Uşaklı, 2006), utangaçlığı azaltmada (Durmuş, 2006) özsaygı gelişiminde (Altınova ve Adıgüzel 2012) etkili olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, alan yazındaki farklı alanlarda öğrenci gruplarıyla yapılan yaratıcı drama uygulamaları bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Yaratıcı drama temelli çatışma çözme programının uygulandığı bir araştırmada ise (Gündoğdu 2009) ergenlerde öfke kontrolünde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonucun uygulanan programın daha çok problem çözme arttırmaya ve saldırganlığı azaltmaya odaklanan bir program olmasından ve öfke kontrolü üzerinde daha az çalışılmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Rehberlik ve yönlendirme dersi yürütülen kontrol grubundaki öğrencilerin öfke düzeyleri ile ilgili tüm alt boyutlarında (süreklilik öfke, durumluluk öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke) öfke denetimlerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Rehberlik dersi uygulamalarının; sınıf mevcudunun çokluğu, programda işlenen konuların öğrenciler tarafından deneyimlenememesi ve öğrencilerin kendilerini ifade edebilmek için sınıf ortamının uygun olmaması (kalabalık) gibi (Güvendi 2000; Bakioğlu ve Gayık Asyalı 2005; Arıcıoğlu ve Tagay 2008; Taşkaya ve Kurt 2010; Karataş ve Baltacı, 2013; Gündüz, İnandı ve Tunç 2014), etkenlerden dolayı öfke ifade ve öfke kontrolü sağlamada yaratıcı drama çalışması kadar anlamlı farklar oluşturamadığı düşünülmektedir. Ayrıca program da öfke kontrolüne yönelik ders saatinin az olması da bu sonucun çıkmasında etkili olabilir.

Bu araştırmada incelenen boyutlardan biri de ergenlerin öfke-öfke ifadelerinde yaratıcı dramının ve rehberlik yönlendirme dersi programının cinsiyet değişkeni üzerine etkisidir. Öfke kontrolü yaratıcı drama çalışması sonunda, deney grubundaki öğrenciler cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Alt testlere ait ön test ve son test puanları arasında farklılık bakımından deney grubundaki öğrencilerde cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark saptanamamıştır. Kız ve erkek öğrenciler benzer şekilde yaratıcı drama uygulamalarından yararlanmışlardır. Alan yazın çalışmalarına bakıldığında, (Antepli ve diğ., 2000; Ünal Erhan 2000; Freeman, Sullivan ve Fulton 2003, Erdoğan 2006; Ceylan ve Ömeroğlu 2008; Güner, 2008; Altıntaş ve Kaya; 2012; Çakmakçı ve Özabacı, 2013) bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

ÖNERİLER

1.Öfke duygusunu tanıma ve fark edebilme, kontrol edebilme ve kendini ifadeyi öğrenebilme sadece ergenlere kazandırılması gereken bir beceri değil, farklı yaş gruplarındaki çocuklara,

yetişkinlere ve meslek gruplarına kısaca tüm bireylere kazandırılması gereken bir beceridir. Sosyal ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz durumlarda, öfke duygusunu kontrol edemeyen yetişkinler, kontrol becerisine sahip olamadıkları için çoğu zaman birçok sorunla karşı karşıya gelebilir ve bu duyguyu etraflarına olumsuz bir şekilde yayabilirler. Bu sebeple öfke denetiminin sağlanması oldukça önemlidir. Öfke denetimi eğitim programları çalışılan grubun yaşına uygun şekilde düzenlenmelidir. Bu eğitim programları yaratıcı drama etkinlikleri ile zenginleştirilmelidir.

2. Araştırmanın etkililiğinin gözlemlenmesi için izleme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılacak izleme çalışmaları ile öğrencilerin kazandıkları becerilerin zamana bağlı değişimini belirlemeye yardımcı olacaktır.

3. Eğitim programı sonlandıktan sonra, ortak belirlenen zamanlarda öğrencilerle bir araya gelerek oturumlar sürecinde kazanılan bilgi ve becerileri yaşamlarında ne oranda kullanabildikleri hakkında görüşülmelidir.

4. Sınıflarda rehberlik ve yönlendirme derslerinin büyük çoğunluğunu uygulayan sınıf rehber öğretmenleri ve idarecilere de öfke denetimi konusunda çalışma yapılmalıdır. Bu çalışmalarda yaratıcı dramadan faydalanılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, Ö. (2013). *Eğitimde Yaratıcı Drama*. Ankara: Pegem Akademi
- Akar, R. (2000). Temel Eğitimin İkinci Aşamasında Drama Yöntemi ile Türkçe Öğretimi: Dorothy Heathcote'un "Uzman Rolü Yaklaşımı". *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akırat, F. Ö. (2004). Yaratıcı dramanın işitme engellilerin sosyal becerilerinin gelişimine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 5(1), 9-22.
- Akgül, H. (2000). Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, M. (1993). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki İlkokul Üçüncü Sınıf Öğrencilerinin Sosyalleşme Düzeyine Yaratıcı Dramanın Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altınova, H.H., Adıgüzel, Ö. (2012) Yaratıcı drama yönteminin kadınların özsaygı düzeyine etkililiği. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 145-164.
- Altıntaş, E.ve Kaya H. (2016). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Drama Yöntemiyle Fen ve Teknoloji Dersinin İşlenmesine Yönelik Öz-Yeterlik ve Tutumları *Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 28 (4), 287-295
- Altıntaş, O., Altınova, H. H.. (2015) Yaratıcı Drama Yönteminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Sorun Çözme Becerilerine Etkisi, *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 10 (4), 49-62,
- Antepli A., Haktanır G. ve Cihangir S. (2000). "Drama Eğitimi Almanın Yetişkinlerin Benlik Kavramları Üzerine Etkisi". 2. *Drama Liderleri Buluşması ve Ulusal Drama Semineri*, Ankara.
- Bakioğlu, A. ve Gayık Asyalı, S. (2005). Rehber öğretmenlerin buldukları kariyer evrelerine göre okul yönetimini algılayışlarının niteliksel olarak incelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 89-110.
- Baştaç, G., ve Altınova, H. H. (2015). Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Drama Yöntemiyle Siber Zorbalık Hakkında Duyarlılık Oluşturma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 91-102.
- Bedel, A. ve Arı, A (2011). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 1-10.
- Bencik Kangal, S. ve Arı, M. (2013). Üstün Yetenekli ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Ahlaki Yargı Düzeyine Yaratıcı Drama Programlarının Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170), 308-320.
- Bilge F. (1996) Danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri. *Yayınlanmamış doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bozdoğan, Z. (2003). *Okulda Rehberlik Etkinlikleri ve Yaratıcı Drama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bulut, Serin, N. ve Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Buege, C. (1993). The effect of mainstreaming on attitude and self-concept using creative drama and social skills training. *Youth Theatre Journal*, 7(3), 19-22.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *DeneySEL desenler*. Ankara: Pegem A
- Canbuldu, S. (2006). Çok Boyutlu Okul Öfke Envanterinin (The Multidimensional School Anger Inventory) Uyarlama Çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler

- Enstitüsü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik.
- Ceylan Ş ve Ömeroğlu E. (2008) Yaratıcı Drama Eğitimi Alan ve Alamayana 60-72 Aylar Arasındaki Çocukların Sosyal-Duygusal Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (1), 63-80
- Çakmakçı, E. ve Özabacı, N. (2013). Drama yolu ile karar verme becerisinin kazandırılması. . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 18-30
- Çekiç, A, ve Murat, M. (2011). Grupla Psikolojik Danışmanın ilköğretim ikinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ile Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 41-58
- Çetinkaya, Ş. (2013). Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Aydın: Adnan menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Chan, H., LU, C. Tseng , K. Ghou. (2003). Effectiveness of the anger -control program in reducing anger expression in patients with schizophrenia. *Archives For Psychiatric Nursing*, 17(2) , 88-95
- Deffenbacher JL, Oetting ER, DiGuiseppe RA (2002). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *The Counseling Psychologist*; 30(2): 262-280.
- Deffenbacher, J. L. et al. (1996). Anger Reduction in Early Adolescent. *Journal of Counseling Psychology*. 43(2), 149-157
- Durmuş, E. (2006). Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elkin, N., ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler/Anger Expression and Related Factors in University Students. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71
- Erdoğan, S. (2006). Altı Yaş Çocuklarına Drama Yöntemi İle Verilen Matematik Eğitiminin Matematik Yeteneğine Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Erdoğan, G. (2006). İlköğretim 8.Sınıf (14-15 Yaş) Öğrencilerinin Depresif Belirti Ve Öz Kavram Düzeylerine Yaratıcı Drama Çalışmalarının Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
- Freeman, G. (2000). *Effects Of Creative Drama Activities On Third And Fourth Grade Children*. Doctor Of Philosophy. University Of Mississippi.
- Freeman, G.D., Sullivan, K., ve Fulton, C.R. (2003). Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. *Journal of Educational Research*, 96(3), 131-139,
- Genç, H. (2007). Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçearslan, Ç.E. ve Altınova, H. (2012). Sosyal hizmet eğitiminde yaratıcı drama yönteminin öğrencilerin empati becerisine etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 133-149.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 180-191
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2010). Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerilerinin ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. 19. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri*, (s 310), 16-18.
- Gündoğdu, R. (2009). Yaratıcı drama temelli çatışma çözme programının ergenlerde öfke, saldırganlık ve çatışma çözme becerisine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gündoğdu, R., ve Adıgüzel, Ö. (2016). Stres ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11(1), 45-70.
- Gündüz, B., İnandı, Y. ve Tunç, B. (2014). Okul yöneticilerinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin görüşleri: Betimsel bir çalışma [Opinions of school administrators about psychological counseling and guidance services: A descriptive study]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 4 (2), 19-34.
- Güner, A. Z. (2008). Eğitici Drama Uygulamalarının 5-6 Yaş Grubu Çocukların Sosyal Duygusal Uyumlarına Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvendi, M. (2000). İlköğretim okulları ikinci kademesinde yürütülmekte olan rehberlik etkinlikleri ve öğrenci beklentilerine ilişkin bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 51-60.
- Hovell, M. F., E. J. Blumberg, S. Lises, L.Powell, T.C. Morrisonorrison.(2001). Training AIDS and anger prevention social skills in at risk adolecents. *Journal of Counseling and Development*. 79 (3) , 347-356
- Kara, Y., Çam, F. (2007). Yaratıcı drama yönteminin bazı sosyal becerilerin kazandırılmasına etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 32, 145-155.

- Karataş, Z., ve Gökçakan, Z. (2011). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamasının ergenlerin çatışma çözme becerilerine etkisinin incelenmesi [Investigating the effects of group practice performed using psychodrama techniques on adolescents' conflict resolution skills]. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 601-614.
- Karataş, Z ve Yavuzer, Y. (2009).Yaratıcı drama temelli mesleki grup rehberliğinin lise öğrencilerinin mesleki olgunluk puanlarına etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15), 87- 102.
- Karataş, Z. ve Şahin Baltacı, H. (2013). Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmenin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 427-460.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E., ve Doğan, S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 296-303.
- Kıralp, F.ve Özben, Ş. (2015). İlköğretim 11. Kademe öğrencilerinin öfke yaşantılarının belirlenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG) ISSN: 1300-7432*, 4(2).24-32
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Noble, G., Egan, P., & McDowell, S. (1977). Changing the self-concepts of seven-year old deprived urban children by creative drama or video feedback. *Social Behavior and Personality*, 5(1), 55-64.
- Öner, N. (1996). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. (2. Basım) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öz, F. S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarında Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengelik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 52-69.
- Özbay, Ö. ve Erden, G. (2011). Öfke kontrolü eğitim programının etkinliğinin tutuklu ergen örneğinde incelenmesi. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11).
- Özdemir, M. B. (2015). Etkinlik Temelli Grupla Psikolojik Danışma Müdahale Programının Çocuklarda Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Etkileri. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*,4(10), 221-236.
- Özdemir, E. ve Çivitci, A. (2016). Öfke kontrolü eğitiminin üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 9(44), 945-951.
- Özer, A. K. (1990). *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme "Ben Değeri Tiryakiliği"*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. Haziran 9 (31), 26-35
- 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).
- 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. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. ve Akil, İ. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73
- Pipkin, W. ve Dimenna, S. (1989). Using creative dramatics to teach conflict resolution: exploiting the drama/conflict dialectic. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 28(2), 104-112.
- Samancı, O. ve Diş, O. (2014). Sosyal Becerileri Zayıf Olan İlkokul Öğrencilerinin Tutum ve Davranışlarının Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22 (2), 573-590.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 9.
- Sharp, S. R. (2003). "Effectiveness of an anger management training program based on rationalemotive behavior theory (rebt) For Middle School Students With Behavior Problems.Yayımlanmamış doktora tezi, The University of Tennessee.
- Siyez, D. M., ve Tan Tuna D. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 11-22.
- Şahin, H. (2005). Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-21.
- Şahin, H. (2004). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sütcü, S. T., Aydın, A., ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilissel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57.
- Tanrıseven, İ. ve Aykaç, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Dramanın Kişisel ve Mesleki Yaşantılarına Katkısına İlişkin Görüşleri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 329-348.

- Taşcı Eser, D., Liman, T., ve Bilge, A. (2012). Kronik hastalığı olan ergenlerin öfke ifade biçimleri. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(3), 116-120.
- Taşkaya, S. M. ve Kurt, Y. (2010). İlköğretim okullarında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin sınıf öğretmenlerinin görüşleri. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*. 909-915.
- Tatliloğlu, K., ve Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123.
- Uşaklı, H. (2006) Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim V. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyleri ve benlik saygısına etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Uysal, F.N. (1996). Anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda yaratıcı drama çalışmalarının sosyal gelişim alanına olan etkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal Erhan, T. (2000). İlköğretimde hayat bilgisi dersinin drama ile verilmesinin dersin öğrenilmesine ve çocukların benlik kavramlarına etkisinin incelenmesi. Ankara: *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi.
- Walters, G.D. (2009). Anger management training in incarcerated male offenders: Differential impact on proactive and reactive criminal thinking. *International Journal of Forensic Mental Health*, 8 (3), 214-217.
- Watson, D. W. (2009). Locating anger in the hierarchical structure of affect: Comment on Carver and Harmon-Jones. *Psychological Bulletin*, 135 (2), 205-208.
- Yazgan, B., (2007). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R. ve Dikici, A., (2010). "Yaratıcı drama temelli grup rehberliği ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin kaygı düzeylerine etkileri". *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5 (3), 1026-1040

EK-1 Yaratıcı Drama Oturum Planı

5. OTURUM

Yaş Grubu: 15-16 YAŞ (9. SINIF)

Süre: 90 dk.

Çalışmanın Adı: Öfkeyi vücudumda hissediyorum.

Amaçlar: 1. Grup dinamiğini oluşturabilme.

2. Öfke kavramını tanıma.

3. Öfkenin bir duygu olduğunu kavrama.

4. Öfkenin fizyolojik, zihinsel ve davranışsal belirtilerini fark etme

Araçlar: Durum kartları, top, öfke resimleri, kalemler, büyük karton

A. Isınma-Hazırlık

1. **Kırkayak:** Tüm grup arka arkaya dizilir ve ayakları birbirinin arkasına gelecek şekilde sıkışık dururlar. Kendi içlerinden bir/birileri yönlendirerek "sağa sola adımlar „vb" diyerek grup yürümeye çalışır.

2. **Topla Tren:** Katılımcılar eşit sayıda iki gruba ayrılır ve arka arkaya kol boyu mesafesinde sıralanırlar. Her iki sıranın en önünde duran oyunculara top verilir, liderin başlama işaretiyle birlikte top omuzların üzerinden olacak şekilde arkalarındaki kişiye verilir. İkinci kişinin ise; aldığı topu arkasındaki kişiye, aşağıdan (bel hizası-sağ veya soldan) aktarır. Bir üstten, bir alttan/yandan olmak kaydıyla topun en sondaki oyuncuya ulaştırılır. Top en arkadaki oyuncuya ulaştığında ise o kişinin, sıranın dış tarafından koşarak sırasında en önüne geçer ve top elden ele akışını üstten olacak şekilde arkaya gönderilmeye başlanır. Oyunun en başında sıra başı olan oyuncular tekrar başa döndüğünde; oyunun tamamlanmış olacağını belirtilir. Topun, Üstten-Altan şeklindeki akışı bozulduğu taktirde; topun, tekrar sıranın en başına döneceği söylenir. Örnek olarak bir grup ile birlikte deneme yapılır. Oyun başlatılır. İki takım da turu tamamlayana kadar oyun sürdürülür.

3. **Mekanda serbest yürüyoruz.** Kalbimizin hızla attığını düşünelim ve yürüelim, konuşma zorluğu çekiyorsunuz, avuç içi boyun ve vücudunuzun diğer bölümlerinde terlemeler oluyor, boğazınız ve ağzınız kuruyor. Başınız ağrıyor, çok fazla yeme ihtiyacı hissediyorsunuz şimdi ise çok az yemek yemek istiyorsunuz. Uyumakta zorlanıyorsunuz.

B. Canlandırma

(Geçen hafta çalışmada öğrencilerden dergi, gazete, internette gördükleri öfkeli insan resimleri bir sonraki çalışmaya getirmeleri ve öfkeli insandaki fizyolojik, davranışsal ve zihinsel değişimleri araştırmaları söylenmiştir.)

1. Öğrencilerin getirmiş olduğu resimler mekana asılarak tüm sınıfın görmesi sağlanır. Tüm grup tarafından resimler incelenir. Resimler üzerinde konuşulmaya başlanır.

2. Bu arada duvara insan resminin çizilmiş olduğu bir karton asılır. Lider tarafından acaba bu kişi kimdir? Kaç yaşındadır? Evli midir? Kime kızmıştır? Çocukları var mıdır? Acaba bu kişi neden öfkelenmiştir? Hep birlikte neden öfkelenmesine karar verelim... Kime öfkelenmiştir? Öfkelenmesinde ne olmuştur? Öfkesini neresinde hissetmiştir? Yüz ifadesi nasıldır? Davranışlarında herhangi bir değişim olmuş mudur? Öfkeliyken zihinsel aktivitesi, düşünce yapısı değişmiş midir? Öfkeliyken fiziksel olarak bedeni nasıl tepki vermiştir? Bu karakterin daha farklı özellikleri var mıdır? Acaba bu öfkeli kişinin adı ve cinsiyeti nedir? gibi sorular sorulur. Verilen cevaplar cevabı veren kişi tarafından kartona yazılır. Tüm grup tarafından bir karakter oluşturulur.

3. Kalkalım, bu insanın sakin olduğu zamanında yürümesini görelim, yürüyelim. Öfkeli olduğu zaman yürüyüşünü görelim, yürüyelim. Şimdi daha da öfkeli, yürümeye devam edelim. Bu karakterin neden öfkeli olduğunu biliyoruz, hep birlikte bunu-öfkeli olduğu durumu- düşünelim. Şimdi bir arkadaşınızla karşılaştınız... Ona neden öfkeli olduğunuzu anlatın; arkadaşınız da size anlatsın... İkili olalım: karakterimizin telefonu çalıyor. Arayan öfkelenmiş kişi. Sözsüz beden dilimizi kullanarak telefondaki kişi ile konuşalım. İlk tepkimiz nasıl olur acaba? Önemli olan beden dilimiz ve vücudumuzun tepkileri. Yüz ifademiz... Şimdi devam edin sözsüz oynamaya. Farklı ikili olalım: karakterimiz ve öfkeli olduğu kişi ile beden dilini de kullanarak sözlü olarak konuşarak telefon görüşmesi yapıyor. Ona neden kızgın olduğunu anlatıyor. Karşıdaki kişi kendince haklı nedenlerini sıralıyor.

4. Grup 4'e ayrılır. Oluşturulan yeni karakteri 4 farklı grubun canlandırması istenir.

1.Grup: Karakterimizin öfkelenmiş tam o anı canlandırın. (Doğaçlama)

2.Grup: Öfkelenme durumunun bir an öncesini canlandırın. (Geriye dönüş)

3.Grup: Olaydan hemen sonrasını canlandırın. Neler olmuş olabilir?

4.Grup: Olaya şahit olan kişiler olarak neler yapılırdı?

5. Evet "Sevgili psikologlarım-uzmanlarım- hoş geldiniz. Öfkesini kontrol edemeyen bir karakterimiz var. Acaba bu kişi için olası çözüm yolları neler olabilir. Siz değerli uzmanların değerlendirme, görüş ve önerilerinizi almak üzere bir açık oturum yapmak istiyoruz. Ben programın sunucusuyum. Bulduğunuz çözüm yollarını daha sonra kullanmak üzere kısa notlar olarak saklayacağım."

6. Açık oturumdan sonra bulunan bu çözüm yolları 4 gruba dağıtılır. Olay tekrar canlandırılıp bu çözüm yollarına göre her gruptan bir çözümü oynaması istenir. Her grup bir sonuç oynar.

7. Doğaçlamalar bitince 4 grubun çözümünün ne kadar işe yaradığı tartışılır. İşe yaradığı düşünülen çözüm yolunu düşünülerek ve toplantıda uzmanlar tarafından ortaya çıkan çözüme ilişkin, görüş ve öneriler dikkat alınarak 1. Gruptan, reklam filmi hazırlamaları 2. Gruptan, pankart hazırlamaları ve sunmaları 3. Gruptan, şarkı sözü yazmaları istenir. Katılımcılara kim neyi hazırlamak ve sunmak isterse o gruba gidebileceği söylenir.

Değerlendirme:

Siz öfkelendiğinizde bedeninizde hissettiğiniz fizyolojik, davranışsal ve zihinsel belirtiler neler? Bulduğumuz çözüm yolları günlük hayata aktarılabilir mi? Nasıl?

8. OTURUM

Tarih:

Yaş Grubu: 15-16 YAŞ (9. SINIF)

Süre: 90 dk.

Çalışmanın Adı: Alternatif ifadeleri kullanıyorum.

Amaçlar:

1. Grup dinamiğini oluşturabilme.

2. Öfke kontrolüne yardımcı olacak alternatif ifadeleri bulma ve kullanma

Araçlar: Balon, gazete, makas, keçeli kalem, büyük kağıtlar, yapıştırıcı, Ek 5: çözüm cümleleri formu,

A. Isınma-Hazırlık

1. **Köşe kapmaca:** Katılımcı sayısını dikkate alıp, her grupta eşit sayıda katılımcı olacak şekilde 5 grup oluşturulur. 4 grubun belirlenen farklı köşelere gitmeleri ve kolkola girmeleri lider tarafından söylenir. Açıkta kalan bir grup ebe olacaktır. Köşelere isim verilir. 1-2-3-4 gibi... 1-2 dendiğinde bu köşeler yer değiştirir. 4-2 dendiğinde o köşelerdeki gruplar yer değiştirir. Gruplar hangi köşeye gelmişlerse artık o köşenin ismi ile anılırlar. Katılımcılara “değişin” dendiğinde ise tüm grupların kol kola girmiş şekilde ve birbirlerinden ayrılmadan başka köşelere gidecekleri, bu sırada da ebe olan grubun köşe kapmaya çalışacağı söylenir. Gruplar bir köşeden diğerine koşarken kolları birbirinden ayrılan grubun ebe olacağı ve amacın hep birlikte ilerlemek olduğunu hatırlatılır.

2. **Havası boşalan balonlar:** Şişirilmiş 3- 4 balon, ağızları çözülerek, art arda odanın içerisinde birer birer serbest bırakılır. Katılımcılara balonların hareketine dikkatle bakmaları söylenir. Daha sonra lider katılımcılara sönmüş bir balon olduklarını ve yavaşça elindeki pompayla onları şişireceğini söyler. Bütün balonlar son raddeye kadar şiştiğinde lider ağızlarını çözdüğünü ve hepsinin birer sönmekte olan balon olduklarını söyler.

B. Canlandırma

1. **Serbest Çağrışım:** Grup üyeleri daire oluşturur. Grup üyelerine bir duygu söylenir ve o duyguyla ilgili akıllarına ilk gelen şekilde donmaları istenir. Sırasıyla diğer duygular içinde aynı şekilde devam edilir (öfke, mutluluk, üzüntü, korku).

2. Tüm grup 2'ye yarılr. 1. Gruba bu duygu durumlarından öfke kelimesi söylenir ve donmaları istenir. 2. Gruba mutluluk kelimesi söylenir ve 1. Guruptaki arkadaşlarının karşısında mutluluk ifadesi ile donmaları istenir. Sonra lider tarafından her bir 2'li gruba birer kelime söylenir ve o kelimedenden yola çıkarak söylenen duygu ifadelerini kullanarak doğaçlama yapmaları istenir. Lider tarafından duygu ifadelerinin doğaçlama süresince korunması hatırlatılır. (kelimeler, çanta, koltuk, kapı, televizyon, kalem, otobüs, öğretmen, arkadaş, kağıt, doktor v.b....)

3. Lider tarafından çalışma salonuna gazeteler getirilir. Tüm grup 4'e bölünür. Lider her gruba gazetelerden verir. Gruplardan gazetelerde geçen öfke duygusu uyandıracak, kişilerde kızgınlık yaratacak olayları bulmaları fotoğraflarını kesmeleri istenir. Bunun için süreleri 5 dakikadır. Kesilen fotoğraflar lider tarafından toplanır.

4. Lider; 1.2.3.4 sayarak kişileri numaralandırır. 1'ler 2'ler 3'ler 4'ler aynı gruba gider. Kesilen fotoğraflardan birer tane gruplara verilir. “Elinizde bir olaya ait böyle bir fotoğraf var. Siz olsaydınız bu olaya nasıl manşet atardınız?” denilerek manşet oluşturmaları söylenir. Manşetlerini verilen büyük kağıtlara yazarlar.” Ellerindeki fotoğrafları manşetin altına yapıştırmaları söylenir.

5. Daha sonra lider tarafından manşetlerin yazıldığı fotoğraflı kağıtlar gruplardan toplanır.

Tüm gruba gösterilerek;

“Evet sayın gazeteciler elimizde böyle bir manşet ve fotoğraf var acaba neler yaşanmış? Olayın tarafları kimler olabilir? Olay öncesinde neler yaşanmıştır? Olayın nedenleri neler olabilir? Olay anı nasıl gelişmiştir? Olay sonrasında yaşananlar neler olmuştur? gibi soruların cevaplarını düşünerek bu manşete uygun bir haber yazmanızı istiyorum.” der. Kağıtları faklı gruplara verir. Gruplar haberlerini yazarlar.

(Gruplar oynamadan önce her bir kişiye çözüm cümleleri formu dağıtılacak)

6. Fotoğraflara ait dört farklı haber yazılır. Lider tarafından fotoğraflı haberler toplanarak farklı gruplara verilir ve her grup kendine ait haberde yazıldığı şekilde ilk olarak olayın öncesini, ikinci olarak olayın nedenlerini, üçüncü olarak olay anını ve dördüncü olarak olay sonrasında sırayla role girerek oynar. Canlandırma öncesinde lider tarafından çözüm cümleleri formu (Ek) gruplara dağıtılır. İzleyen diğer öğrenciler istedikleri zaman verilen marakasını çalarak istedikleri kişinin iç sesi olur ve çözüm cümlelerinden bir veya birkaçını seçerek iç ses olarak kullanır ve yerine oturur. İlk marakasını lider kendisi çalar ve iç ses olur. Lider katılımcıları yönlendirerek destek olur. Etkinlik sonlandırılana kadar tüm çözüm cümlelerinin grup tarafından kullanılması sağlanmaya çalışılır. Grupların canlandırması biter. Tüm oluşturulan haberler lider tarafından alınır.

7. Daha sonra grup çember olur. 4 haberden biri grup tarafından seçilir. Lider editör rolündedir. Seçilen haber lider tarafından gösterilerek “evet sayın gazeteciler biraz önce bu elimdeki habere konu olan olayın öncesini, nedenini, olay anını ve sonrasını hep birlikte gördük. Bu olay için ayrı ayrı konuşmanızı istiyorum. Acaba ne olsaydı durum daha farklı geliştirdi yaşanırdı? Kişiler birbirlerine karşı daha duyarlı olurdu? Bu tarz bir haber yapılmak zorunda kalınmazdı. Çözüm önerilerimiz neler olabilir? Çözüm cümleleri formunun süreçte etkisi var mıydı? “Bu arada söylediklerinizi ufak notlar alacağım.” tüm grup bir arada görüş ve düşüncelerini paylaşır. En sonunda lider not aldığı ortaya çıkan çözüm önerileri gruba okunur.

8. Lider tarafından gruplama yapılır. 4 grup olunur. Her grup listeden istediği çözüm önerisini seçer. Seçilen haberin altına ekler... Buna uygun olarak fotoğraftaki durum gruplar tarafından farklı çözüm önerileri sunularak oynanır. Lider canlandırmalar esnasında çözüm cümleleri formundan yararlanmalarını hatırlatır.

9. En sonunda çözüm önerileri her grup tarafından büyük kartona yapıştırılır ve bir gazete oluşturulur. Gazete tüm grubun gazetesidir. Gazeteye grupça bir isim verilir.

10. Daha sonra tüm grup çember olur. Çözüm cümleleri formu düşünülerek kızgınlık yaşandığı anda alternatif ifadelerin kullanımının ne gibi yararları olabileceği hakkında konuşulur.

C. Değerlendirme:

Öfke kontrolünde yardımcı uygun ifade tarzları olabilir mi? Acaba bizler günlük yaşamda hangi ifade tarzlarını kullanıyoruz? Öfkemizle baş etmek için neler yapıyoruz?

Ek-2 Rehberlik ve Yönlendirme Ders Programında Yer Alan Öfke ve Öfke Denetimi İle İlgili Uygulama Planı

1.(Kazanım Numarası 125) Öfkenin yarattığı, fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.

Süreç

1.Öğrencilere öfkenin tanımını yapmak amacıyla “Öfke kelimesiyle ne ifade edilmek istenir” sorusu sorularak etkinliğe başlanır. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlendikten sonra öğrencilere öfkenin tanımı yapılır.

2.Öğrencilerden yakın bir zamanda kendilerini öfkeliendiren bir olay ya da kişiyle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

3.Öğrencilere yardımcı olmak için aşağıda verilenlere benzer sorular sorulur:

-Öfkelenmenizin sebebi ne?

-Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?

- Öfkelendiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel değişiklikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?

- Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz?

-Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?

-Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz?

4.Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak Form-20 (Öfke ve Etkileri)(Ek-9) tahtaya asılır ve formdaki öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal ve düşünsel etkiler ile ilgili bilgiler öğrencilerle birlikte okunur.

5.Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal, düşünsel etkilerin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

2.(Kazanım Numarası 126) Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir.

Süreç

1. Öğrencilere 9. sınıf “Öfkenin Etkileri” adlı 19. etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır.

2. Öğrencilere öfkeliendiklerinde baş etmede kullandıkları yöntemlerin neler olduğu sorulur ve cevaplar alınır.

3. Öğrencilere öfke ile baş etmede kullandıkları yöntemleri bir kâğıda sıralamaları ve her sıraladıkları maddenin altına “çok etkili olur, biraz etkili olur, hiç etkili olmaz, kararsızım” ifadelerini yazmaları ve bu ifadelere göre öfkeyle baş etmede kullandıkları yöntemlerin etkililiğini değerlendirmeleri istenir.

3.Örnek: Öfkeliendiğimde bağırıyorum.

a) Çok etkili olur

- b) Biraz etkili olur
- c) Hiç etkili olmaz
- d) Kararsızım

4. Öğrencilerden kullandıkları yöntemlerin etkililiği ile ilgili değerlendirmelerini sınıfla paylaşmaları istenir. (Öğrenciler öfke ile baş etmede kullandıkları yöntemleri ile ilgili değerlendirmelerini paylaşırken uygun baş etme yöntemlerini onaylayın).

5. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

6. Öğrencilere öfke ile baş etmede kullanılan her yöntemin etkili olmayacağı, önemli olanın yapıcı yollar kullanmak olduğu ve öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanma ile ilgili etkinliğin bir sonraki hafta yapılacak etkinlikte üzerinde durulacağı belirtilerek etkinlik sonlandırılır.

3.(Kazanım Numarası 127) Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır.

Süreç

1. Öğrencilere 9. sınıf “Öfke ve Baş etme Yöntemleri” adlı 20. etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır.

2. Öğrencilere öfkeleriyle başa çıkmada kullandıkları yöntemler sorulur, öğrencilerin kullandıkları yapıcı yollar paylaşılır ve tahtaya yazılır.

3. Öğrencilere öfkelendiklerinde aşağıda verilenlere benzer yapıcı yolları kullanabilecekleri belirtilir ve tahtaya yazılır:

- Sakin olun ve rahatlayın.
- Soğukkanlı olmaya çalışın ve kendinizi kontrol edin.
- Öfkelendiğiniz konunun dışında ne istediğinizi düşünün.
- Sizi öfkeliendiren olayın olumlu yönünü bulmaya çalışın.
- Sizi öfkeliendiren kişiler beklediğiniz ve umduğunuz şeyleri daima göstermeyebilir.
- Sizi öfkeliendiren problemle ilgili çözüm yolunu daha sağlıklı görebilecek başka biriyle konuşmaya çalışın.

• Öfkelenebilirsiniz fakat bunu unutmak için kendinize bir mazaret bulun.

• Kalbiniz çok hızlı atmaya başladığında derin derin nefes alın ve sakinleşin.

4. Öğrencilerle Form-21 (Hintli Usta ve Çırağı)’daki hikâye okunur. Gönüllü öğrencilerden hikâyeyi sınıfta canlandırmaları istenir.

5. Canlandırma yapan öğrencilerin neler hissettikleri sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

6. Öğrencilerden hikâye ile ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

7. Öğrencilere öfkelendiklerinde kullandıkları her yolun yapıcı olmadığı, önemli olanın yapıcı yollar kullanmak olduğu hatırlatılır ve etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme: