TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**“ERGENLERE YAPILAN SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN
İLETİŞİM VE ÖFKE KONTROLÜNE ETKİSİ”**

RABİA KEÇİALAN
DOKTORA TEZİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
PROF. DR. AYŞE FERDA OCAKÇI

İSTANBUL – 2013

REBUPLİC OF TURKEY
MARMARA UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

**“EFFECTS OF SOCIAL SKILLS EDUCATION ON
COMMUNICATION AND ANGER CONTROL IN ADOLESCENTS”**

RABİA KEÇİALAN
DOCTORATE THESIS

CHILD HEALTH AND DISEASES DEPARTMENT OF MEDICAL NURSING

SUPERVISOR
PROF.DR. AYŞE FERDA OCAKÇI

İSTANBUL 2013

TEŞEKKÜR

En başta Danışman Hocam Sayın Prof. Dr. Ayşe Ferda Ocakçı' ya emekleri için, göstermiş olduğu hoşgörü ve sabır için en içten teşekkürlerimi sunarım. Hocam kadar olamasam da, onun bilimsel, aydın, yapıcı ve en başta insancıl yaklaşımını daima örnek alacağım. Dilerim herkes Danışman Hocasını seçme fırsatını yakalar...

Destekleri için, görüş, önerileri için Doç. Dr. Ayfer Elçigil'e,

Tez çalışmamda değerli katkılar veren jüri üyesi hocalarım, Prof. Dr. Suzan Yıldız, Prof.Dr Şule Ecevit Alpar, Doç. Dr Nefise Bahçecik ve Yrd. Doç .Dr Kamer Gür'e,

Gerekli resmi izinleri sağlayan Bolu İl Milli Eğitim Müdürü ve Personeline,

Abant İzzet Baysal Anadolu Sağlık Meslek Lisesi Müdürü Sayın Emine Kaya, değerli öğretmenlerine ve öğrencilerine, Çalışmanın ingilizce özetini gözden geçiren ve etik kurul izninde gerekli yönlendirmeleri yapan Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Başkanı Prof Dr. Hamit Çoşkun'a,

Doktora programına yeniden başlamamı sağlayan, ders döneminde beni yüreklendiren Prof. Dr Sema Kuşuoğlu ve Yrd. Doç. Dr. Zerrin Çiğdem Hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. Marmara Üniversitesi Çocuk Sağlığı Hemşireliği bölümü araştırma görevlilerine, özellikle Dr. Çağrı Çöven ve Dr. Eda Aktaş'a, değerli idari personeline teşekkür ederim.

Doktora çalışmamda beni destekleyen Bolu Sağlık Yüksekokulu Emekli Müdürü Prof. Dr . Feray Gökdoğan'a, şu anda yönetici olan arkadaşlarım Doç. Dr. Arzu İlçe ve Doç. Dr. Yasemin Yıldırım Usta'ya ve tüm Sağlık Yüksekokulu akademik ve idari çalışma arkadaşlarıma, veri girişinde yardımcı olan sevgili öğrencilerime, istatistik değerlendirmelerde yol gösteren Fatih Sontay'a, zor zamanlarımda yanımda olan TÜKD Bolu Şubesi Değerli Başkanları (Yrd. Doç .Dr. Rengin Kosif ve Prof. Dr. Fatma Sırmatel) ve üye arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde büyük payı olan rahmetli Anneciğim Güngör Hanım'a, daima bana destek olan Ağabeyim Ferit Bey'e, ablama, babama ve yeğenlerime candan teşekkür ederim.

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Doktora
Anabilim Dalı : Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği
Tez Sahibi : Rabia KEÇİALAN
Tez Başlığı : Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim Ve Öfke Kontrolüne Etkisi
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Sağlık bilimleri fak. Hemşirelik Bölümü
Sınav Tarihi : 20.12.2013

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof. Dr. Ayşe Ferda Ocakçı

Kurumu

Koç Üniversitesi Hemşirelik
Yüksekokulu

İmza

Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof.Dr. Suzan YILDIZ

İstanbul Üniversitesi Florence
Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Prof. Dr. Şule Ecevit ALPAR

Marmara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik
Bölümü

Doç.Dr. Nefise BAHÇECİK

Marmara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik
Bölümü

Doç.Dr. Ayfer ELÇİĞİL

Koç Üniversitesi Hemşirelik
Hemşirelik Yüksekokulu

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 22.12.2013 tarih ve 16 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

F. Arıcıoğlu.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

20/12/2013

Rabia KEÇİALAN

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
TEZ ONAY FORMU	II
BEYAN FORMU	III
TABLolar LİSTESİ	
ŞEKİLLER LİSTESİ	
KISALTMALAR	
1.ÖZET	
2.SUMMARY	
3.GİRİŞ VE AMAÇ.....	14
4.1 Ergenlik Dönemi	18
4.2 Sosyal ilişkilerde öfke ve iletişim.....	23
4.3 Sosyal Beceri	23
4.4 Sosyal Beceri Eğitimi.....	25
4.5 Sosyal Beceriler ve Sosyal Beceri Eğitimi ile Yapılmış Araştırmalar	28
5.GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	31
5.4 Araştırmanın Tipi	31
5.5 Araştırmanın Yapıldığı Yer.....	31
5.6 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
5.7 Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri.....	33
5.8 Araştırmanın Hipotezleri	33
5.9 Veri Toplama Araçları	33
5.9.1 Ergen Kişisel Bilgi Formu.....	33
5.9.2 İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ).....	34
5.9.3 Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	34
5.9.4 Eğitim Bilgi Testi	35
5.10 Ön Uygulama	36
5.11 Uygulama	36
5.12 Araştırmanın Etik Yönü	46
5.13 Araştırmanın Sınırlılıkları	46
5.14 Verilerin Değerlendirilmesi.....	47
5.15 Veri Toplama Araçları Güvenirlik Katsayıları	47
6 BULGULAR.....	48
7 SONUÇLAR VE TARTIŞMA	65

7.1 Sonuçlar.....	71
7.2 neriler.....	72
8 KAYNAKLAR	73
9 EKLER	82
EK.1 Ergen Kişisel BilgiFormu.....	82
EK 2 İletişim Becerilerini Değerİndirme Ölçeği (İBDÖ).....	83
EK.3 Sürekli öfke öfke ifade tarzı ölçeği.....	84
EK.4A Eğitim bilgi testi.....	87
4 B Bilgi Testi Konusunda Görüşü Alınan Uzmanlar.....	88
EK.5 Araştırma İzni.....	89
EK.6 Etik Kurul Uygunluk Raporu.....	90
EK7 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	91
EK 8 Eğitim Program Kitapçığı.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	101

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Eğitim Konuları	
388	
Tablo 2. İletişim Becerileri Eğitimi Program İçeriği	
399	
Tablo 3. Öfke Kontrol Eğitimi Program İçeriği	39
Tablo 4. Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılım	48
Tablo 5. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Yaşlara Göre Karşılaştırılması.	50
Tablo 6. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Ortalamaları ve Karşılaştırması	51
Tablo 7. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 8. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları	55
Tablo 9. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Anne mesleklerine göre Ortalamaları	57
Tablo 10. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puan Ortalamalarının Baba Mesleklerine Göre Karşılaştırılması	58
Tablo 11. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Aile Ekonomik Durumlarına Göre Ortalamaları ve Karşılaştırması	6
Tablo 12. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Aile Evlilik Durumlarına Göre Karşılaştırılmaları	61
Tablo 13. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Anne Sağ Olma Durumlarına Göre Ortalamaları	62
Tablo 14. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası Bilgi Puan ortalamalarının Değerlendirilmesi	63
Tablo 15. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası İletişim Becerileri Arasındaki Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi	63
Tablo 16. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası Öfke Puanları	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil1. Tekgrupta Öntest Son Test Düzeni	30
Şekil 2. Araştırma Akış Şeması	37

KISALTMALAR

DSÖ : Dünya sağlık Örgütü

NASN : National Association of School Nurses

SML :Sağlık Meslek Lisesi

1. ÖZET

Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim Ve Öfke Kontrolüne Etkisi

Ergenlik dönemi genel olarak çocukluk ve erişkinlik arasında bir yaşam dönemi olarak tanımlanır. Bu dönemde etkili iletişim kurabilme ve sağlıklı bir şekilde öfkeyi kontrol etmeyle ilgili sorunlar yaşanmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde sosyal ilişkiler çok önemlidir. İletişim ve öfke kontrolüyle ilgili sorunlar ergenin çevresiyle uyum sağlamasını güçleştirir ve şiddet eğilimini artırabilir. Bu noktada ergenlere etkili iletişim ve öfke kontrolü gibi konuların yer aldığı sosyal beceri kazandırma eğitimlerinin verilmesi önemlidir. Hemşireler, özellikle okul hemşireleri günümüzde ergenlere bu yönde beceriler kazandırmada önemli rol üstlenmekte ve öğrencilere yol göstermektedir. Araştırma, ergenlere yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlere yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisini incelemek amacıyla yarı deneysel bir araştırma olup, tek grupta öntest- sontest düzeninde yapılmıştır. Örneklemi 65 ergen oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla, çalışma için özel oluşturulmuş Ergen Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerilerini değerlendirme Ölçeği (İBDÖ), Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Eğitim Bilgi Testi kullanılmıştır. Eğitimler 2 hafta ara ile verilmiş, her eğitim oturumu ortalama 50 dakika sürmüştür. İlk 4 oturum iletişim becerileri, diğer 4 oturum duyguları tanıma ve öfke kontrolüne yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Bulgularda, uygulanan eğitim sonucunda öntest ve sontestbilgi seviyesi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,005$). Aynı şekilde iletişim becerileri öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur($p<0,005$). Uygulanan eğitimin bilgi seviyesini ve iletişim becerilerini arttırıcı olarak başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Sürekli öfke ve öfke kontrolü eğitim ile değişmemektedir.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, İletişim Becerileri, Öfke Kontrolü, Sosyal Beceri, Hemşirelik

2. SUMMARY

Effects Of Social Skills Education On Communication And Anger Control in Adolescents.

The term adolescence is commonly defined as the period of life between childhood and adulthood. During this period, problems such as effective communication and lack of anger control have been experienced. Social relationships are particularly important during adolescence. Communication and anger control problems can lead adolescents to poorly make an adaptation to their social environment and to engage in violent acts. At this point, the social skills including effective communication and anger control designed for adolescents is of great importance. Today nurses, particularly school nurses can play important roles in providing assistance and guidance adolescents for obtaining such skills. This research was conducted for examining the effects of social skills training designed for adolescents on communication and anger control. In order to examine the effect of social skills training related to anger control, communication quasi-experimental research, single-group pretest-post test were used. The sample consisted of 65 adolescents. For collecting data for the study, Adolescent Personal Information Form, Communication Skills Rating Scale (OCS), State-Trait Anger Expression Inventory (STAS) and the Education Information Test were used. The training was given with an interval of two weeks with an average of 50 minutes for each training session. The first four sessions included communication skills and other sessions included emotions and anger control. The findings of the present study showed that there were significant statistical differences ($p < 0,005$) between pretest and posttest in terms of scores of all the relevant scales used in this study. However, the scores of trait anger and anger control training in pretest were not significantly different from those in post-test. In conclusion, training was found to increase the level of knowledge and communication skills of adolescents.

Keywords: Adolescence, Communication Skills, Anger Management, Social Skills, Nursing

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Ergenlik dönemi fiziksel ve duygusal süreçlerin yer aldığı, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını, kimlik oluşumunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı zaman sona eren bir dönemdir. Bu dönem fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle açığa çıkar (Derman 2008) . UNESCO'nun tanımına göre ergenlik, bireyin öğrenim gördüğü, ekonomik bağımsızlığını elde edemediği ve medeni durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemidir (Kulaksızoğlu 2004). Ergenlik dönemi UNESCO tarafından 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler' in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir (Koç 2004). Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, duygu yoğunluğunda artma, meslek seçimi, karşı cinsle kurulan ilişkiler, anne babadan ayrılma ve bireyselleşme sürecinin yaşanması gibi nedenlerle ergenler bu döneme özgü güçlükler ve çatışmalar yaşamaktadır (Derman 2008).

Ergenler bu dönemde diğer ergenlerle ilişkiler kurmakta güçlük çekmekte ve sosyal becerilere gereksinim duymaktadır. Arkadaş ilişkileri kurmada güçlük, karşı cinsle ilişkide çekingenlik ve duyguları ifade edememe gibi sorunlar ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanmaktadır (Uzamaz 2000). Kendisini uygun şekilde ifade edemeyen ve çevresi tarafından anlaşılamayan gençlerde öfke duygusu açığa çıkar (Bulut ve Genç 2011). Ergenlerin duygu durumları salgılanmaya başlayan hormonlar nedeni ile oldukça karmaşık ve değişkendir. Hızlı gelişim ve değişimin yarattığı gerilim, bilgi ve deneyim eksikliğiyle de birleşerek sosyal düzene ve kurallara uyum göstermesini güçleştirir. Aynı zamanda çevresinden toplumsal kabul görmeyi bekleyen ergen, katı ve kalıplaşmış bulduğu kuralların nedenini kavrayamaz ve çevresiyle uyum sorunları yaşar. Bu durum onları kırılgan, öfkeli ve hatta saldırgan yapabilir (Adana ve Arslantaş 2011). İletişim sorunları ve var olan öfke duygusu gencin saldırganlığa olan eğilimini artırır.

Öfkelerini uygun şekilde yönetemeyen bireyler şiddet gösterebilir. Şiddet başkalarına fiziksel ya da psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içerir. Ergenlik dönemi ile ilgili olumsuz yaşantılar, olumsuz çevre koşulları, okullardaki yetersiz koşullar, ailenin yapısı ve ailede yaşanan sorunlar, ergenlik döneminin kendine özgü sorunlarıyla bir araya gelince, yoğun bir şekilde öfke yaşanmasına neden olabilir. Kendini uygun bir şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılamayan gençlerin öfke duygusu, içinde bulunduğu dönemin sorunlarıyla başa çıkmayı bilemediğinde zamanla uyumsuzluk, saldırganlık, şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilir (Bulut ve Genç 2011). Ergenlerin çocukluk ve yetişkinlik arasında kalıp, kendilerini özgün bir birey olarak kanıtlama eğilimlerinin yoğun olarak yaşandığı bu süreç, şiddete olan eğilimi artırır (Gürsoy 2009).

Ergenlik dönemi çocukluktan farklı olarak günlük sorunların çözülmesinin, kişisel sorumlulukların yerine getirilmesinin gerektiği ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesinin beklenildiği gelişimsel bir dönemdir. Değişik yaş ve cinsiyetten arkadaşlıklar kurmak, sosyal etkinliklere katılmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek ergenin sosyal gelişimi için önemlidir. Bütün bu görevler kişiler arası ilişkiyi içerdiği için iletişim becerileri ve öfke kontrolünün yer aldığı sosyal becerileri etkili bir şekilde kullanmak önemlidir (Uzamaz 2000). Ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmelerinde sosyal beceri eğitimleri önemli bir yol göstericidir.

Geleceğin büyükleri olan çocuklarımızın sağlıklı bir toplum oluşturabilmeleri önemli ölçüde kendi duygularını ve öfkelerini sağlıklı bir şekilde yönetebilmeleri ile olanaklıdır (Aydın 2005). Sosyal beceriler kişilerin başkalarıyla olumlu etkileşimleri başlatmaları ve sürdürmeleri için önemlidir(Akçamete ve Avcıoğlu 2005). DSÖ de şiddetin önlenmesi konusundaki önerileri içinde, iletişim kurma ve öfke kontrolü gibi davranış eğitimi önermektedir. (Güler ve Akın 2006).

Sosyal beceriler kendini tanıtmaya, yardım isteme, teşekkür etme, özür dileme, bir konuda konuşmaya başlatma, soruları yanıtlama, kuralları izleme, sırasını bekleme, işbirliği yapma, eleştirileri kabul etme, yapılan iş için geribildirim isteme ve yardımcı olma gibi becerilerdir. Bu beceriler toplum içinde uyum sağlama, kendi yaşlıları ve diğer bireylerle olan iletişim ve etkileşim içinde fark edilme çabası olarak tanımlanabilir (Çifci ve Sucuoğlu 2003). İletişim becerileri ve öfke kontrolü sosyal beceri eğitimi içinde yer alır. Sosyal beceri eğitimi aynı zamanda kişisel gelişim eğitimleri içinde sayılır ve bu eğitimlerin okullarda gençlere verilmesi önerilmektedir (Kulaksızoğlu 2003). Sosyal gelişimin ergenlik döneminde hızlandırılması ve eksik bırakılmaması gerekir. Kişiler arası iletişim ve etkileşim bu dönemde yeterli hale getirilmelidir. Başkaları ile olan ilişkilerinde kendine güven duyma, toplum içinde kendini ifade edebilme, düşünce üretebilme ve sağlıklı iletişim becerileri bu dönemde güçlendirilebilir (Abalı 2004).

Yapılan çalışmalar okul temelli sosyal becerileri geliştirme eğitiminin, ergenlerde saldırganlık ve şiddet içeren davranışları önleme programları içinde yer almasının önemli olduğuna dikkat çekmektedir (Park-Higgerson, Chaney, Bartolucci, Grimley and Singh 2008 and Notarianni, Tillman 2007). Özellikle saldırganlık gibi olumsuz davranış eğilimi olan gençlerde sosyal becerilere yönelik kazanımların önemi vurgulanmıştır (Lochman ve Dodge 1994). Böylelikle ergenlik döneminde iletişim kurma ve öfke kontrolü eğitiminin önemi giderek artmaktadır.

Özellikle okul hemşireleri öğrencilerin normal gelişim sürecine uyum göstermelerine yardım eder, sağlık ve güvenliği geliştirir, şimdiki ve gelecekteki sağlık sorunlarını ele alır. Bununla birlikte öğrencinin uyumu, öz yönetimi ve kendini geliştirmesi için yardımcı olur. Ayrıca öğrenci ve ailelerin yeteneklerini geliştirmek için işbirliği yapar (Pourciau and Vallette 2001). Amerikan Hemşireler Birliği'ne göre okul hemşiresi; çocukların ve gençlerin bilişsel güçlerini harekete geçirerek bireysel yeteneklerini artırır, şimdiki ve gelecekteki fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini etkileyen kararlar alır (National Association of School Nurses -NASN 2013).

Amerika’da Ulusal Okul Hemşireleri Derneği, okul hemşirelerinin sorun çözme ve çatışma çözümü yöntemlerini geliştirmede, öfke yönetimi ve öfkeyle baş etmede öğrenciye yol gösterebilecek beceriye sahip olduğunu bildiri olarak yayınlamıştır. Okul hemşiresi okul içinde ve toplumda şiddeti önleme konusunda plan yapmalı ve girişim programlarına katılmalıdır. Aynı dernek, şiddeti önleme programı kapsamında, toplumda şiddetin önlenmesi için okul hemşiresinin öğrenci ve çalışanlar arasında saygılı bir iletişimi kolaylaştırmada rol aldığını belirterek, hemşirenin sınıf içinde iletişim, öfke yönetimi, sorun çözme ve çatışma çözme becerisi kazandırma gibi konularda dikkat çekici eğitim etkinlikleri düzenlemesinden söz eder (Pourcia and Valette 2001, NASN 2013).

Şiddetin önlenabilir bir hastalık olduğu ve büyük oranda sağlık çalışanlarını özellikle de hemşireleri ilgilendirdiği bilinmektedir. Bu yaklaşımın bir yansıması olarak Uluslararası Hemşireler Birliği (ICN) 2001 yılında “hemşireler daima şiddete karşı sizin için var.” şeklinde bir tema belirlemiştir. Gelişmiş toplumlarda özellikle ABD’de artık okul hemşireleri tarafından şiddetin önlenmesi programları yürütülmektedir (Uysal Ve Bayık 2009). Çoğu gelişmiş ülkede hemşireler, ergenlerde şiddeti önleme programı çerçevesinde iletişim becerileri ve öfke yönetiminin yer aldığı eğitim sunumları hazırlamaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan, 19 Nisan 2011 tarihli 27910 sayılı resmi gazetede yayınlanan Hemşirelik Yönetmeliğinde, hemşirenin eğitim görevinden söz edilmektedir. Adı geçen yönetmeliğin çocuk sağlığı ve hastalıkları hemşireliği görev yetki ve sorumlulukları bölümünde yer alan tanımlarda “çocuğun sağlığını koruma ve geliştirme için bakımın her düzeyinde aileye rehberlik eder, sağlık eğitimini planlar ve uygular” ifadesi bulunmaktadır. Aynı yönetmelikte halk sağlığı hemşireliği bölümünde yer alan toplum ruh sağlığı merkezi hemşiresi, birey, aile ve toplumun ruh sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürmede görev yapan sağlık ekibi üyesi olarak tanımlanmıştır. Toplum ruh sağlığı merkezi hemşiresinin görev tanımları içinde “koruyucu ruh sağlığına yönelik eğitim hizmetleri için, ilk ve orta dereceli okullarda, çeşitli sivil toplum örgütlerinde, basın ve medya aracılığıyla topluma bilgi aktarır” ifadesi yer almaktadır. Ayrıca “stres ile başa çıkma, öfke

kontrolü, kriz yönetimi, evlilik eğitimi gibi konularda eğitim ve danışmanlık hizmetleri verir” şeklinde görev tanımı yapılmıştır (Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Derneği 2012). Bu belirlemeler doğrultusunda okul sağlığı hemşireleri ergenlerin uygun başa çıkma becerileri geliştirmesinde rol alır (Albayrak ve Kutlu 2009). Okulda şiddetin önlenmesine yönelik bir eğitim programı düzenlendiğinde öğrenciler daha yapıcı iletişim tekniklerini kullanır (Bahar 2010).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, sosyal beceriler içinde yer alan çatışma çözme becerisi kazandırılmasını amaçlayan bir şiddet karşıtı eğitim programının etkinliği incelenmiştir. Çalışmada deney grubu öğrencilere haftada iki ders saati olacak şekilde beş hafta boyunca ilgili eğitim programı uygulanmış, eğitim sonrasında deney grubu öğrencilerde eğitim öncesine göre çatışma çözme puanları ve şiddet eğilim puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Uysal ve Bayık Temel 2009).

Ergenlere başta iletişim ve öfke kontrolü olmak üzere sosyal beceri kazandırmaya ilişkin eğitim verilmesinin, onları erişkinliğe daha iyi hazırlayacağı ve gelecekteki hedeflerine ulaşmalarında başarılı olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Her alanda özellikle okullarda ergenlerle çalışma fırsatı olan hemşireler bu konuda etkin rol alabilirler.

Bu araştırmanın amacı, sağlık meslek lisesi 9. sınıf öğrencisi ergenlere yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisini incelemektir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1 Ergenlik Dönemi

Birçok kuramcı tarafından verilen adlar değişiklik gösterse de bireyin doğduğu andan ölüme dek farklı gelişim ve değişim süreçlerine girdiği bilinmektedir. Böyle bir süreç içinde, her bir yaş ve içinde bulunan dönemin kendine özgü özellikleri, çatışmaları ve güçlükleri söz konusudur. Bu varsayım ile, ergenlik dönemi yaşamın en önemli dönüşüm ve gelişim noktalarından biri olarak ifade edilebilir (Tamar 2005).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce derlenmiş psikiyatri sözlüğünde ergenlik “Fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle açığa çıkar” şeklinde ifade edilmektedir (Çuhadaroglu, 2006).

Ergenlik dönemi, fizyolojik ve ruhsal birçok değişimin söz konusu olduğu, kendine özgü birçok sorunun dikkat çektiği çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş süreci olarak kabul edilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Birey, yoğun bir şekilde fizyolojik ve ruhsal olarak nasıl bir bütünlüğe sahip olduğunu sorgulamakta, kendine yönelik sorularına yanıt aramaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Yayınlarda ergenliği ilk değerlendiren Hall'dan günümüze birçok kaynakta “stresli”, “kaygılı” ve “fırtınalı” bir dönem olarak değerlendirildiği görülmektedir (Görker ve ark 2004). Ergenlik dönemi kendi içerisinde de bir takım yapısal farklılaşmaları içerdiğinden genellikle üçe ayrılmaktadır:

1. Erken ergenlik: 11-15 yaşlar arasındaki dönemi kapsar.
2. Orta ergenlik: 14-15 yaşlarından, 16-17 yaşlara kadar sürer.
3. Geç ergenlik: 16-17 yaşlarında başlar 20'li yaşlarda sona erer (Set ve ark 2006).

Erken ergenlik döneminde çocuk kimliğinin kaybı ve beden görünümünde değişiklikler başlar. Anne baba otoritesine karşı gelmeye eğilimi vardır. Kimlik savaşımı gelişmeye başlar. Sözel ifade yeteneğine karşın kendini daha çok eylemlerle ifade eder. Çalışma yeteneği artar, sıklıkla şimdi ve yakın gelecekle ilgilidir. Anne babaya zaman zaman kabalık gösterebilir, onların kusursuz olmadıklarını anlar ve başka sevecek kişiler arar. Huysuzluk ve çocuksu davranışlara dönme eğilimi görülebilir. Yakın arkadaşlıklar önem kazanır, kız çocukların cinsel gelişimleri erkek çocuklara göre daha erken başlar (Kuruoğlu 2007).

Orta ergenlik döneminde entelektüel uğraşlar artar, cinsel ve agresif dürtülerini yaratıcı alanlara dönüştürebilirler. İdealler geliştirip rol modelleri seçer ve amaç belirleme yeteneğinde artış olur. Kendilik algısında zayıflık ile gerçek dışı yüksek beklentiler arasında gidip gelme olabilir. Bağımsızlık çabalarını ebeveynlerin engellediğinden yakınabilir. Bedenle ve görünümle ilgili aşırı kaygıları olabilir, bedenine yabancılık hissedebilir. Anne babayı küçümseme eğilimi ve onlardan uzaklaşma çabaları doğaldır. Anne babadan ruhsal olarak ayrılma sonucunda üzüntü dönemleri yaşayabilir. Karşı cins arkadaşlık ve grup ilişkilerine yönelme vardır. Grup kimliğinin önemi artar. Arkadaşlık ilişkileri erken ergenliğe göre daha yüzeysel ve güvensiz olabilir.

Geç ergenlikte ise artık ruhsal sorunlarda birbir çözümlenir ve kimlik gelişimi tamamlanır. Eğer beklendiği gibi bir sonuca varılmazsa birçok durumda sorun yaşanması olasıdır. Bu durumlar, yaşama biçimi oluşturma, meslek seçimi, karşı cins ile yakın ilişki, toplumsal değer ve kurallara uyma, kendine özgü değer ve özellikler oluşturabilme, grup içinde var olduğunu hissetme ve uyum sağlama şeklinde sayılabilir (Yavuzer 2005, Kulaksızoğlu 2004, Kuruoğlu 2007).

4.2 Sosyal İlişkilerde Öfke ve İletişim

Çocukluk çağı içinde yetişkinlik çağına en yakın ve bu döneme hazırlık süreci olarak görülen ergenlik, bilişsel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlardaki farklılaşmalarla açığa çıkar. Bu farklılaşmalar kişiler arası boyutta ergen bireylerin duygusal ve sosyal hayatlarına doğrudan etki etmektedir. Bu değişim ve farklılaşmalara uyum sağlamak genellikle güçlük yaratsa da, ergen bireyler sosyal ilişkilerde yer alabilmek için yetkin olduğunu düşünme, farklı cinsiyet ve yaştaki

kişilerle ilişki içinde olma, iletişim kurabilme gibi sosyal gelişim ile ilgili görevleri gerçekleştirme çabası gösterirler (Muss 1996).

Öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke, doğal bir duygudur. Bu duygu, insanın doğasında vardır. Bu nedenle öfke duygusu, insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında, öfkenin ortaya çıkmasının engellenmesinin doğru olmayacağı ve bu engellenmenin bireyin doğasına zarar vereceği söylenebilir. Öfke, bireyin gelişimine katkı sağlayacak biçimde denetim altına alınması gereken bir duygudur. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır. Önemli olan bireyin, doğru kişiye, doğru derecede, doğru zamanda, doğru amaçla ve doğru yolla öfkesini ifade edebilmesidir (Özmen 2006).

Öfke, hafif düzeydeki kızgınlıktan yoğun hiddet durumuna kadar değişebilen temel bir duygu durumudur. Öfkeyi belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla ve yetersizliklerle ilişkili olumsuz ve fenomenolojik bir duygu durumu olarak tanımlamaktadırlar. Öfke hoş olmayan bir olayın kaynağı olarak algılanan kişi ya da duruma yönelik düşmanlığın uyarılması ile yaşanan öznel olumsuz bir duygudur (Çivitçi 2012).

İletişim bireylerin çevreyle uyum içinde olabilmeleri için en gerekli sosyal becerilerden biridir. İletişim, insanlar arası ilişkinin ve hayatın temelini oluşturur. Aile içi ilişkiler, arkadaşlar arasındaki ilişkiler, öğretmen öğrenci arasındaki ilişkiler, iş çevresinde kurulan ilişkiler gibi çevreyle ve toplum ile oluşturulan ilişkinin sürdürülmesi ve gelişimi kişinin iletişim becerisiyle olur. Kişi, deneyim ve bireysel düşüncesini bir başkasıyla paylaştığında ilişki güvenli bir hal alır (Özgüven 2001).

İletişim; kişiler, gruplar veya toplumlar arası çeşitli yollarla inanç, düşünce ve bilgi aktarımına olanak tanıyan etkileşim süreci olarak tanımlanır. Kişilerin farklı rol, inanç, tutum, davranış ve değerlere sahip kişilerle ve gruplarla ilişki kurma yollarını öğrenmesine aracılık eder (Şimşek 2003).

İletişimi doğru şekilde kurmak, sürdürmek ve hedeflere ulaşabilmek için iletişim becerileri gerekir. Sosyal becerilerden biri olarak görülen iletişim becerileri, birbirlerini doğrudan etkileyen; sözlü ve sözsüz iletişim, empati, dinleme, doğru geri

bildirim, beden dilinin etkin kullanımı gibi bir takım becerileri kapsamaktadır (Yüksel 1997, Demirci 2002, Özerbaş ve ark. 2007). İletişim becerilerinin sezgisel ve doğuştan olduğunu savunanların yanında birçok araştırma, iletişim yöntemlerinin öğrenilebileceği ve öğretilebileceği sonucunu verir (Korkut 2004). İletişim becerileri gelişmiş bireylerin, yaşamlarında karşılarına çıkan sorunlarla daha sağlıklı biçimde başa çıkabildiği, gereksinimini karşılama seviyesi yüksek ilişkiler kurabildikleri ve sosyal yaşamlarında başarılı olmaya daha yakın olduklarını söylenebilir (Cüceloğlu 2004).

İnsan, iletişime yatkın bir yapıyla doğsa ve dünyaya geldiğinden beri iletişim kuruyor olsa da, genel olarak etkili bir iletişimden söz edilemez. İletişim sorunları bilgi, duygu veya düşüncenin doğru şekilde iletilmesine engel olmaktadır. Sağlıklı iletişimin olmadığı ortamda bireyler kendi gereksinimlerini karşılamada güçlük çekmekte ve sağlıklı ilişkiler geliştiremedikleri için mutsuz olmaktadır (Cüceloğlu 2004). Kişiler arası sorunların bir bölümü, kişilerin duygularını ifade etmede ya da isteklerini değer verdiği kişilere iletirken başarı gösterememelerinden kaynaklanmaktadır (Demirci 2002, Özerbaş ve Ark 2007).

Kişiler arası sorunlar, genellikle kişinin belli bir davranış sergilemesiyle, bu davranış sonucunda oluşacak tepkilerden korkması arasındaki çatışmanın sonucudur. Bu çatışmaların kaynağı bireyin bağlanma ve bireyler arası ilişkileri öğrendiği yöntem ile ilgilidir (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew'in 1993). Kişiler arası çatışmaların başlama nedenleri, biliş, algı, duygu, bilinçdışı gereksinimler ile iletişim becerisi gibi bireysel etmenlerin farklılığından, kültürel etmenlerin farklı oluşundan ve iletişim süresince aktarılan iletinin özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Dökmen 1997). Kişiler arası sorunlar, etkileşim içindeki tarafların biri ya birkaçının, içinde bulundukları etkileşim ortamıyla ideal etkileşim arasında fark yaşaması, bu nedenle gergin olması, gerginlik hissetmemek için çaba sarf etmesi, ancak çabalarının yetersiz kalması nedeniyle oluşan durum olarak tanımlanır (Öğülmüş 2006).

Bireyler arası ilişkiler, kişiler arasında oluşan etkileşim anlamına gelir. Bireyler arası ilişki, birden çok bireyin içinde bulunduğu durumda, tanışıklıktan samimi olmaya kadar değişen seviyelerde gerçekleşen ilişkilerdir (İmamoğlu 2009). Bireyler

arası ilişkilerin “bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünme ve davranış stillerini” kapsadığını söylemektedir (Saymaz 2003). Çatışma ve sorunların giderilmesi için kimi kişiler yapıcı olmaya çalışırken, kimisi de yıkıcı yöntemleri ve saldırganlığı seçmektedir (Yıldırım 2006).

Bireyler arası ilişki tarzları, iletişim boyunca oluşan etkileşimler sonunda oluşmakta ve bireyler arası ilişkilerin algılanma biçimlerinden, ruh sağlığına kadar tüm alanlarda kişilerin hayatına etki etmektedir (Erözkan 2009, Batıgün ve Uzun 2011).

Bireyler arası ilişkilerde ketleyici veya besleyici ilişki biçimleri bulunmaktadır. Bireyler arası ilişkiler kişilerin hayatlarını güzelleştirebilir, gereksinim giderici ve besleyici özellikler taşıyabilir. Bu tür ilişkilere besleyici ilişki biçimleri denir. Hayatı kötüleştiren, yıkıcı etkilere sebep olan ilişki biçimleriye zehirleyici ya da ketleyici ilişki biçimleri olarak isimlendirilir (Greenwald 1999). besleyici ilişkiler “gereksinimlerini karşısındaki kişiye açık olarak ifade edebilme, karşısındaki kişiye kabul edici ve saygı içeren bir biçimde yaklaşım sergileme ve yapıcı konuşma” gibi olumlu özelliklerle ifade edilir. Ketleyici ilişkiler ise “karşısındaki bireyi küçümseme, kendini büyük görme, sözlü sataşma, alay etme ve kolay öfkelenme” gibi özelliklerle belirlenir (Batıgün ve Hisli Şahin 2009).

4.3 Sosyal Beceri

Çağdaş toplumunda özgüven sahibi, sorumluluk duygusuna sahip,yaratıcı, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen, paylaşma, işbirliği gibi sosyal becerileri gelişmiş, çevresi ile olumlu sosyal ilişkiler kurabilen bireylere gereksinim vardır. (Çağdaş 2002). Okul ve aile ortamları bireylerin bu becerilerini geliştirmesi için gereken fırsatları hazırlayan iki temel ortamdır (Kocabaş ve Akkök 2012). Başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek becerilere sahip olmak birey için oldukça önemlidir. İnsan, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara sahip olmak ister. Bu davranışlar genel olarak sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır. Sosyal beceriler bireyin yaşamında önemli bir role sahiptir, çünkü diğer insanlarla iletişimde bulunmayı kolaylaştırıcı önemli bir özelliktir. Her

insan yaşamında başarılı ve mutlu olmayı kolaylaştırıcı becerilere sahip olmak ister (Yüksel 2002).

Doğası gereği insanlar sosyal varlıklardır. Hayatın tüm aşamalarında diğer insanlarla etkileşim kurarlar. Diğerler bireylerle birlikte yaşamı öğrenmek her insan için önemlidir. Çocuklar sosyal etkileşim yoluyla çevreyi gözlemleyerek kendi bilgi dağarcıklarını geliştirirler. Tüm kültürlerde sağlıklı gelişime sahip çocuklar erken yaşlarından beri yetişkinlerle ilişkiler kurarlar (Landers 2002). Bireyin sosyal yeterliliğe sahip olması, çevresi ile uygun şekilde etkileşim kurabilmesi için gerekli olan sosyal becerilerinin olması ve gerekli ortamlarda bu becerileri kullanabilmesi demektir (Kocabaş ve Akkök 2012). Bireyin duygu ve düşüncelerini anlatması ve karşısındaki kişinin bunları doğru anlayabilmesi için uygun bir anlatma yolu kullanması gerekir. Kullanılan yolun kendini ifade etmede yeterli olması ve karşısındaki insan üzerinde bıraktığı izlenim önemlidir. Bu durum kişinin sahip olduğu sosyal beceri ile yakından ilişkilidir (Deniz 2002).

Sosyal beceriler, çevreden gelen olumlu pekiştirmeyle davranışın sürekliliğini sağlayan ve kişiler arası ilişki durumlarında kullanılan öğrenilmiş davranışlardır (Yüksel 2002).

Gresham ve Elliott tarafından 1990 yılında geliştirilen Sosyal Beceri Değerlendirme Sistemi ölçeğine göre sosyal beceriler beş alt gruba ayrılmaktadır Bunlar;

İşbirliği: Diğerlerine yardım etme, materyalleri paylaşma, yönergelere ve kurallara uyma becerilerini içerir.

Atılgnalık: Başkalarına bilgi sorma, kendisini tanıtmaya ve diğerlerinin hareketlerine pozitif olarak hakkını arayıcı şekilde tepki verme gibi davranışları içerir.

Öz-kontrol: Engel durumlarından ileri gelen, vurulduğunda ya da itildiğinde uygun tepki verme, akranlarıyla çatışmaya düştüğünde öfkesini yönetme ve tartışmalarda uzlaşma gibi becerileri içeren becerilerdir.

Empati: Diğerlerine karşı ilgi ve sorumluluk duygusundan kaynaklanan davranışları içerir.

Sorumluluk: Çocuğun diğerlerinin istekleri ve kurallar karşısında gösterdiği tepkilere işaret eden becerilerdir (Seven 2008).

Akkök tarafından sosyal beceriler altı grupta toplanmıştır;

1. İlişkiyi başlatma ve sürdürme
2. Grupla birlikte bir işi yürütebilme becerileri
3. Duygulara yönelik beceriler
4. Saldırgan davranışlar ile başa çıkmaya yönelik beceriler
5. Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri
6. Plan yapma ve problem çözme becerileri şeklindedir (Argon ve Çelik 2006).

Ergenler için öngörülen sosyal beceriler ise benzer şekilde, sosyal ilişki başlatma, dinleme, duyguları ifade edebilme, başarısız olunan bir durumla başa çıkma, yönergelere uyma, girişken olma, saldırgan davranışları kontrol etme, zor durumlarla başa çıkabilme (alay edilme v.b) karşı cinsle ilişkileri geliştirme, paylaşma, grupta sorumluluk alma şeklinde sıralanmıştır (Kocabaş ve Akkök 2012).

4.4 Sosyal Beceri Eğitimi

Bireyler, bazı sosyal becerileri çeşitli nedenlerle kazanamamış olabilir. Bu nedenlerden biri, kişinin bir beceriyi, davranışı sergilemekten çekinmesi ya da kaygı duyduğu için gerçekleştirilmemesidir. Farklı bir nedeni ise, kişinin o konuda beceri kazanmak için gereken fırsatların eline geçmemiş olmasıdır. Sosyal becerilerin geliştirilmesi için düzenlenen eğitimlerin, bireyler arası sosyal beceri sorunları yaşayanların yanı sıra, uygun görülmeyen sosyal davranışlar ile ilgili bilimsel değerlendirme yapabilmeyi gerçekleştirebileceği öne sürülmüştür (Yüksel 1997).

Sosyal beceri eğitimi; sosyal beceri edinilmesini sağlamak amacıyla genellikle davranışçı yöntemleri kullanan, yetkinlik kazandırmayı esas alan, aktif bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen bir gelişim ve sağaltım çeşididir (Nangle at all 2002) .

Ergenlerdeki sosyal becerileri akran kabulü, davranışsal geçerlik ve sosyal geçerlik olmak üzere üç temel açıdan tanımlamaktadırlar. Akran kabulü açısından sosyal beceriler, ergenlerin akranları tarafından popüler olarak kabul edilmesini sağlayan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal tanımına göre sosyal beceriler, olumlu pekiştireç olasılığını arttıran ve ceza olasılığını azaltan belirli bir duruma verilen tepkilerdir. Sosyal geçerlik tanımlamasına göre ise sosyal beceriler akran kabulü, popülerlik ve önemli diğer kişiler tarafından onaylanma gibi önemli sosyal sonuçları yordayan belirli bir durumdaki davranışlar olarak görülmektedir. Bu tanımlara bakıldığında, sosyal becerilerin sosyal kabulü kolaylaştırıcı bir işlev sergilediği söylenebilir. Davranışçı yaklaşıma göre, sosyal becerinin azlığı davranışın edinilmediğini gösterir. Yani uygun davranış sergilenmemiş ya da sergilendiği halde içselleştirilmemiştir. Davranışçı yaklaşıma göre kişinin uygun davranışı sergilemesi için fırsat verilmeli ve sergilediğinde de sürekli olması için çalışılmalıdır (Bacanlı 2000).

Sosyal beceri eğitimi dört evreden oluşur.

1. Tanımlama ve mantık oluşturma,
2. Gösterme, ortaya koyma,
3. Pratik yapma,
4. Geri bildirim (Bacanlı 2005).

Sosyal beceri eğitimiyle birey sosyal durumların üstesinden daha etkin şekilde gelebilecek, sosyal etkileşim aşamasında gerçekleşen olaylar ile ilgili farkındalık seviyesi artacak ve iletişim becerilerini öğrenmesi için zemin hazırlayacak terapötik yaklaşımları kazanacaktır. Sosyal beceri eğitim programları, bazı açılardan (kazandırılması hedeflenen beceri çeşitleri ve sayısı, oturum sayısı ve zamanı, beceri ile yetkinlik kazanılmasını sağlayacak yöntemler vb.) farklılaşsa bile üç temel varsayım üzerinde ortak bir noktada buluşurlar;

1. Beceriye karşılıklı şekilde pekiştiren ilişkilerin oluşması ve gelişmesi konusunda zorluk yaşayan kişiler, başkalarının uygun tepkiler vermesini sağlayacak biçimde davranış göstermeyi öğrenememiştir.

2. Bu bireyler farklı şekilde nasıl davranabileceklerini öğrenebilir.

3. Sosyal kabul görmemiş kişiler, sosyal kabul görmüş davranışlardan ne kadar çok kazanırlarsa ve bunları sergilerlerse başkalarından olumlu tepki ve değerlendirmeler de doğru orantılı şekilde artacaktır (Priestley at all 2000)

Gresham ve Reschly (1988) sosyal beceri yetersizliklerinin belirlenmesi ve bunlara yapılacak girişimleri dört basamaklı bir merdiven şeklinde incelemektedir. Bunlar,

- 1) Beceri kazanılmasına yardımcı olma,
- 2) Becerideki yetkinliği arttırma,
- 3) Engelleyici davranışları yok etme
- 4) Davranışların yaygınlaşması için yardımcı olma basamaklarıdır.

Saldırganlık problemi ile başa çıkmada sosyal beceriler eğitiminin önemi ön plana çıkmaktadır. Akkök (1996) sosyal becerileri sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma içerisinde karşı tarafın kızgınlığı ile baş etme, korku ile baş etme, saldırgan davranışlar ile baş etme, kızgınlığı uygun şekilde ifade etme ya da kontrol etme gibi maddeler vardır.

Öfkenin ifade edilmesinde kullanılan sosyal beceri eğitim metotları arasında modelden öğrenme, rol oynama ve geribildirim sayılabilir. Benzer şekilde öfkenin ifade edilmesinde kullanılan sosyal beceri eğitim programları bulunmaktadır. Bu programlar ilköğretim, orta ve yükseköğretim öğrencileri için ayrı ayrı hazırlanmaktadır (Yüksel 1997 ,Kayaalp 2008).

Sosyal beceri bireylerin sosyal yaşamları, toplumda diğer bireylerle etkileşimleri açısından önemlidir. Sosyal beceri eğitimi ayrıca hemşirelik gibi özellikle insanlarla iletişim içinde olunan mesleklere aday gençlere verilmesi gereken bir eğitimidir.

Bireyler sosyal yaşamlarında mutlu ve başarılı olmak isterler. Daha doğrusu mutlu ve başarılı olduklarını göstermek ve etkileşimde oldukları diğer bireylerin de bunları onaylamasını isterler. Yüksel (1997)'in açıkladığı sosyal beceri kavramı bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü sosyal becerisi yüksek olan bireyler toplumda onaylanan ve kabul edilen bireylerdir. Sosyal beceri bu

nedenle sosyalleşme açısından önemlidir. Böylelikle bireyin duygularını sağlıklı bir şekilde dışa vurabilmesi ve kişilereası ilişkilerinin kuvvetli olması beklenmektedir.

4.5 Sosyal Beceriler ve Sosyal Beceri Eğitimi ile Yapılmış Araştırmalar

Elliot ve Gramling (1990) 141 öğrenci üzerinde sosyal destek ve kişisel atılganlık ile ilgili bir çalışma yapmışlar, ilk olarak öğrencilere stresle başa çıkma ölçeği verilmiş, ardından kişisel atılganlıkla ilgili bağımsız değişkenleri ölçmek amacıyla atılganlık ölçeği verilmiş; yanı sıra sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Bulgularda atılgan kişilerin atılgan olmayanlara oranla stresle başa çıkmada daha fazla sosyal destek gördükleri saptanmıştır. Sosyal destek, atılganlık ve depresyon arasındaki ilişki değerlendirilerek atılgan kişilerin stresli durumlarda daha az depresyon belirtisi gösterdikleri saptanmıştır.

Eskin (2003) ise Türk ve İsveçli ergenler ile gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal destek sistemlerinin ergenlikteki benlik kavramı ve sosyal beceriye olan etkisini araştırmıştır. Sonuç olarak benlik kavramı, sosyal destek ve sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kültürel etkenlerin ergenlik üzerindeki etkisi ve beklentilerine yönelik önemli farklılaşmaların belirlendiği çalışmada, dış faktörlerin sosyal beceri düzeyi üzerindeki belirleyiciliği de vurgulanmıştır.

Calvete ve Connor-Smith (2006) ise algılanan sosyal destek, problemlerle başa çıkma stratejileri ve stres bozukluğuna yönelik belirtilerin sosyal becerilere etki edebileceğini, bu nedenle göz önünde bulundurulması gereken etmenler olduklarını belirtmişlerdir.

Rosenfeld, Richman, ve Bowen (2000) da benzer şekilde sosyal becerilerin etki alanını incelemişlerdir. Sonuç olarak, okul başarısı ve sosyal beceriyi birbiri ile ilişkilendirmişlerdir. Böylelikle sosyal becerilerin işlevsel anlamda etki alanı olarak okul başarısını artırdığı bulunmuştur.

Chang, D’Zurilla ve Sanna (2004) katılımcıların gereksinimlerine göre düzenlenmiş bir sosyal beceri eğitimi programını incelemişlerdir. Sözel ve sözel olmayan becerileri, düşünceyi aktarma becerileri, davranışsal yöntemler, problem çözme becerileri, gevşeme becerileri ve atılganlık becerilerinin kullanıldığı eğitimin

öğrencilerin benlik saygılarını geliştirmede yararlı olduğu belirtilmiştir ve sosyal ilişkilerde olumlu değişim gözlemlenmiştir.

Thomson, Bundy, Broncheau (1995), ergenler için problem odaklı ve arkadaşlık ilişkilerini temel alan atılganlık eğitim programı geliştirmiştir. Thompson programı, 12 erkek 16 kız öğrenciden oluşan bir deney grubu ile 11 erkek 13 kızdan oluşan bir kontrol grubu kurarak bir ilkokuldaki 52 öğrenciye uygulamıştır. Rol oynama, model alma gibi tekniklerin de kullanıldığı 12 haftalık bir programın ardından, deney grubundaki öğrencilerin atılganlık düzeyinin kontrol grubuna oranla önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir.

İşbirlikli (Cooperative Learning) öğrenmenin her yaş grubundan öğrenci üzerinde etkili olduğunu savunan Jordan (1997), 10-12 yaşlarındaki öğrencilerden oluşan bir gruba 10 hafta süre ile işbirlikli öğretim programı uygulayarak, sınıf aktivitelerinde özel becerilerin kullanıldığı, bunun yanında paylaşma ve zaman yönetimine dair ödevler de içeren program sonucunda, işbirlikli öğretim programının sosyal becerileri geliştirmede etkili olduğunu saptamıştır.

Van Dam-Baggen ve Kraaimaat (1999), psikiyatri kliniğinde ayakta ya da yatarak tedavi gören 17-50 yaş arasında, 96'sını deney grubuna koydukları 131 hasta üzerinde program uygulamışlardır. Programda denekleri seçmek amacıyla tüm hastalara sosyal kaygı ölçeği, atılganlık ölçeği, denetim odağı ölçekleri uygulanmıştır. Haftada 1 kez 1,5 saatten oluşan 17 oturumluk programda; gözleme, dinleme, geri bildirim alma verme ve göz teması kurma gibi içeriklere yer verilmesinin yanı sıra istekte bulunma, isteği geri çevirme, iltifat etme ve alma, fikrini açıklayabilme, kendini yönetme becerilerine (örneğin kendini gözleme, gerçekçi hedefler belirleyebilme, kendi standartlarını belirleyebilme, kendini ödüllendirme) yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Yinelenmiş ölçümler için varyans analizi kullanılmış olup deney grubunun sosyal kaygı puanlarının kontrol grubuna göre azaldığı, sosyal beceri ve denetim odağı puanlarında da artış olduğu saptanmıştır.

Vanryckeghem, Hylebos, Brutten ve Peleman (2001) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kaygı düzeyinde sosyal becerilerin etkisini incelemişlerdir. Sonuç

olarak artan sosyal becerilerin kişilerin problemle başa çıkma süreçlerini olumlu etkilediğini ve böylelikle kaygının daha az ortaya çıktığı belirtilmiştir.

Misener (1995), 19'u erkek 7'si kız olmak üzere 26 çocuktan oluşan deney grubu ve 20 çocuktan oluşan kontrol grubu üzerinde çocuklarda davranışsal problemleri düzenlemek için sosyal beceri programı geliştirmiştir. Aile ve öğretmen değerlendirmelerine de başvurulmuş, programın çocukların olumsuz davranışlarını değiştirmede etkili olduğu saptanmıştır.

Monti, Gulliver, Myers (2004), sosyal beceri eğitiminin alkolizmde kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır. Davranışsal temelli sosyal beceri eğitimi bunlardan biridir. Alkolik bireylerde kişisel stresle baş etme, sosyal ilişkileri geliştirme ve içki kullanımını azaltmada sosyal beceri eğitiminin yararlı olduğu gözlenmiştir.

Vahedi, Fathiazar, Hosseini-Nasab ve arkadaşları (2007) özellikle ergenlerde değişen fizyolojik ve sosyopsikolojik duruma bağlı artan sosyal sorunların ve saldırgan tutumun çözümü olarak sosyal beceri eğitimlerini göstermişlerdir. Onlara göre, bu eğitimle beraber, saldırganlık düzeyinde azalma ve problemlerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkma söz konusu olmaktadır.

Yüksel'in (1997) gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre ise; sosyal beceri eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin genel olarak katılmayanlara göre sosyal becerileri daha yüksektir.

5 GEREÇ VE YÖNTEMLER

5.4 Araştırmanın Tipi

Ergenlere yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisini incelemek amacıyla yarı deneysel bir araştırma olup, tek grupta öntest- son test düzeninde yapılmıştır (Şekil 1) (Emiroğlu 2004).

Şekil 1. Tek Grupta Ön test-Son Test Düzeni

5.5 Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma, öğrenci özellikleri dikkate alınarak (ergenlik döneminde olma, çoğunlukla yatılı okuma ve iletişimin ön planda olduğu meslek eğitimi alma) ve okulun ders programında çalışma için düzenleme yapılmasına elverişli olması açısından, Bolu ili belediye sınırları içinde yer alan İzzet Baysal Anadolu Sağlık Meslek Lisesi'nde (İ.B Anadolu SML) 15 Nisan-30 Haziran 2012 tarihinde yapılmıştır. İ.B Anadolu SML 9, 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencilerine hizmet vermekte olup kapasitesi 250 öğrencidir. Okul tam zamanlı eğitim vermektedir. Eğitim programında orta öğretim temel derslerinin yanında mesleki dersler de yer almaktadır. Eğitim 08.30-12:00, 13:00 -17:00 saatleri arasında yapılmaktadır. Öğrenciler 10. Sınıftan itibaren mesleki derslerin uygulaması için ilgili sağlık birimlerinde staj yapmaktadır. Sınıftaki öğrenci sayıları ortalama 40'tır.

Okulda 1 müdür, 4 müdür yardımcısı, 7 kültür dersi öğretmeni (Fizik, matematik, tarih vb.) 13 meslek dersi öğretmeni, 2 memur, 5 hizmetli görev yapmaktadır. Okul 3 katlıdır. On iki derslik, 1 kütüphane, 2 teknik dersane, 5 idare odası, 2 öğretmenler odası, 1 kapalı spor salonu, 3 laboratuvar, 1 kız öğrenci

pansiyonu ve nizamiyeden oluşmaktadır. Birinci katında idari ofisler, lavabo, kantin ve dersaneler yer almaktadır. İkinci ve üçüncü katında dersaneler, etkinlik sınıfları ve 2 adet teknik dersane bulunmaktadır. Ayrıca okulun voleybol sahası bulunan bir bahçesi bulunmaktadır. Çalışma için okulun 2. ve 3. Katında yer alan dersanelerden yararlanılmıştır.

Dokuzuncu sınıflar temel dersleri (Türkçe, matematik vb.) almaktadır. 10. 11. ve 12. sınıflar temel derslerin yanında mesleki dersleri (Hemşirelik Esasları, Cerrahi Hemşireliği vb.) almakta ve uygulamaya çıkmaktadır.

5.6 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Bolu İzzet Baysal Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde (İ.B Anadolu SML) eğitim gören tüm 9. Sınıf öğrencileri (14-16 yaş grubu) oluşturmuştur. Eğitim gören tüm 9. Sınıf öğrencileri (14-16 yaş grubu) çalışmaya alınmış, örnekleme gidilmeyip tüm evren örneklem olarak alınmıştır. Örneklem seçiminde şu özellikler dikkate alınarak seçim yapılmıştır:

- * Örnekleme alınan öğrencilerin ergenlik döneminde olması ve okulun koşulları açısından bu grubun alınmasının daha kolay olması,

- * Öğrencilerin yatılı bir okula henüz yeni başlaması nedeniyle daha fazla uyum sorunları yaşama olasılıklarının olması,

- * Üst sınıflara göre ders programlarının çalışmada yer alan eğitimlere katılmaları için daha uygun olması,

- * İletişim kurabilme ve öfke kontrolü gibi sosyal becerilerin çok önemli olduğu hemşirelik ve acil tıp teknikerliği öğrencileri olması,

- * Kurumla yapılan ön görüşmede, yönetici ve öğretmenler, özellikle 9. Sınıf öğrencilerinin okula yeni gelmeleri, ergenlik döneminde olmaları ve ailelerinin çoğunun eğitim durumlarının yetersiz olması nedeniyle sosyal beceri eğitimine gereksinimleri olduğunu bildirmesi,

- * Çalışmanın yapıldığında, okulda rehber öğretmen ya da psikolojik danışma servisinin bulunmaması,

İ.B Anadolu SML 9. Sınıf öğrencileri 72 kişiden oluşmaktadır. Uygulamada 65 öğrenciye ulaşılabilmektedir. Yedi öğrenci çeşitli nedenlerden dolayı (rapor alma, nöbetçi olma ve devamsızlık vb.) eğitime katılamamıştır. Gruplara dahil edilen öğrenciler sınıf listesine göre seçilmiştir. 65 olan örneklem sayısı 4 eğitim grubuna ayrılmıştır.

5.7 Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenlerini öğrencilerin sosyo demografik özellikleri ve verilen eğitim (Temel iletişim becerileri ve öfke kontrolü eğitimi) oluşturmuştur. Bağımlı değişkenleri; ergenlerin eğitim öncesi ve sonrası İletişim Becerilerini değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) puanı, öfke kontrolü ölçeği puanı ve bilgi puanı şeklindedir.

5.8 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Sosyal beceri eğitimi alan öğrencilerin temel iletişim becerileri gelişir.

H2: Sosyal beceri eğitimi alan öğrencilerin Öfke kontrolleri gelişir.

5.9 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın uygulama aşamasında şu formlar kullanılmıştır;

1. Ergen Kişisel Bilgi Formu
2. İletişim Becerilerini değerlendirme Ölçeği (İBDÖ):
3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) :
4. Eğitim Bilgi Testi

5.9.1 Ergen Kişisel Bilgi Formu

Ergen Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından konuya ilişkin literatür incelenerek hazırlanmıştır. Kızmaz (2006), Kayaalp (2008), Gürsoy (2009). Form 15 sorudan oluşmuştur. Ergenlerin cinsiyet, yaş, ailedeki çocuk sayısı şeklindeki tanımlayıcı bilgilerinin yanında anne baba mesleği, anne baba eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu, aile tutumu gibi sorulardan oluşmuştur ve cevaplama süresi 5 dakikadadır. (**EK 1**)

5.9.2 İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Korkut (1996) tarafından geliştirilen bu ölçek, lise öğrencilerinin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacıyla geliştirilmiştir. İBDÖ' nin maddeleri bireylerin ilişkilerinde nasıl olduklarını düşünerek yanıtlayabilecekleri “her zaman” dan “hiçbir zaman” a kadar derecelendirilmiş 5 ‘li likert tipinde 25 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek toplam 25 anlatımdan oluşmakta olup, elde edilebilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0 dır.

Puanın fazla oluşu bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması aynı kişi tarafından yaşları 14-17 arasında değişen 126 öğrenci üzerinde 3 hafta ara ile yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliğini anlamak amacıyla temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular ölçeğin geçerliği için yeterli kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği testin tekrarı ve iç tutarlık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin aynı öğrenci grubuna üç hafta ara ile uygulanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı 0.76 ve Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. (Korkut, 1996b). (**EK 2**)

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışması iletişim becerileri ölçeği güvenirlik katsayısı 0, 86 olarak hesaplanmıştır.

5.9.3 Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiş olup ergen ve yetişkinlere uygulanabilmekte ve zaman kısıtlaması bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçek 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, 10 maddeden oluşmakta ve sürekli öfkeyi ölçmektedir. Yirmi dört maddeden oluşan ikinci bölüm öfke ifade tarzı ölçeğidir. İkinci bölüm; öfke-içe, öfke-dışa ve öfke kontrol boyutlarını kapsamaktadır. (Her biri 8'er

maddeden oluşmaktadır. (Özer 1994). Çalışmamızda ölçek ortalama 10 dakikada doldurulmuştur.

Sürekli öfke (birinci bölüm), durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır.

Öfke İfade Tarzı Ölçeği (ikinci bölüm), öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri)ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Yüksek puan o alt test için yüksek öfke eğilimi anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin 1997).

Hemşirelik okulu lise ve üniversite öğrencileri yöneticileri kapsayan farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda sürekli öfke ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının 0, 68 ile 0, 84 arasında değiştiği görülmüştür. Öfke-iç, öfke-dış, öfke-kontrol alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.62, 0.78 ve 0.84 olduğu bulunmuştur. (Özer 1994, Savaşır ve Şahin 1997). **(Bkz.EK 3)**

Bu çalışma kapsamında Öfke ölçeği için güvenilirlik katsayıları; Sürekli Öfke 0, 90; Öfke İçe Vurumu 0, 88; Öfke Dış Vurumu 0, 89; Öfke Kontrol 0, 87 olarak hesaplanmıştır.

5.9.4 Eğitim Bilgi Testi

Çalışmaya katılan öğrencilerin iletişim ve öfke kontrolüne ilişkin bilgi düzeylerini değerlendirmeye yönelik araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak geliştirilen 10 soruluk çoktan seçmeli bir testtir (Köknel 1999, Yavuzer 2005, Kulaksızoğlu 2003). Testte her soru 1 puan toplamda 10 puan olarak değerlendirme yapılmıştır. Puan ne kadar yüksekse bu öğrencinin iletişim ve öfke kontrolüne ilişkin bilgi düzeyinin iyi olduğunu belirtmektedir. **(EK 4A)** Hazırlanan test 4 uzmana danışılarak son halini almıştır. **(EK 4B)**

5.10 Ön Uygulama

Veri toplama formunun anlaşılabilirliğini ve uygulama süresini belirlemek için benzer özelliklere sahip aynı okulda 10. Sınıfa giden 10 öğrenci ile uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda, ergen kişisel bilgi formunda gerekli düzeltmeler yapılarak son şekli verilmiştir.

5.11 Uygulama

İ.Baysal SML 9. Sınıf öğrencilerine 15 Nisan -30 Haziran 2012 tarihleri arasında ortalama 2, 5 aylık dönemde 8 eğitim oturumu uygulandı. Eğitimler bazen haftada 2, bazen haftada 1 olmak üzere araştırmacı tarafından verildi. Okulun eğitim programı gereği birer haftadan 2 hafta ara verilmek zorunda kalındı. Her eğitim oturumu bir ders süresi (ortalama 50 dk.) sürdü. İlk 4 oturum iletişim becerileri, diğer 4 oturum duyguları tanıma ve öfke kontrolüne yönelik olarak gerçekleştirildi. Eğitim içeriğinin ve yönteminin hazırlanmasında ergenler için öngörülen sosyal beceri eğitimi önerileri dikkate alınmıştır (Kulaksızoğlu 2003).

Araştırma Akış Şeması Şekil 2’ de sunulmuştur. Üç grup 16, bir grup 17 öğrenci olmak üzere 4 eğitim grubu oluşturulmuştur.

İ. B ANADOLU SML 9.SINIF ÖĞRENCİLERİ (N:65)

Şekil 2. Araştırma Akış Şeması

İletişim becerileri eğitiminde tanışma, iletişim hataları, küçük gruplarda konuşabilme ve benlik durumlarına göre iletişim şekilleri konularında yapılandırılmış bir program hazırlanmıştır. Öfke kontrolüne yönelik olarak duyguları tanıma, öfkeyi başlatan olaylar, öfkeyi ifade etme ve öfkeyle başetme konularında yapılandırılmış bir program hazırlanmıştır. Eğitim programında soru sorma, dikkati çekme, küçük grup tartışması yapma, ev ödevi verme, örnek olay inceleme ve yaparak öğrenme gibi öğretim yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Eğitim Konuları tablo 1’de yer almıştır.

Tablo 1. Eğitim Konuları

EĞİTİM KONULARI	
İLETİŞİM BECERİLERİ	ÖFKE KONTROLÜ
Oturum 1	Oturum 5
Tanışma ve İletişimi Tanımlama	Duyguları Tanıma (İsimlendirme)
Oturum 2	Oturum 6
İletişim hataları ve Sen Dili Ben dili	Öfkeyi başlatan Olaylar
Oturum 3	Oturum 7
Küçük Gruplarda konuşabilme	Öfkeyi İfade Etme
Oturum 4	Oturum 8
Bir iletişim Analizi	Öfkeyle başetme

Program öncesi 9. sınıf sorumlu öğretmeni ve öğrencilere programın içeriği, amacı ve uygulama süresi hakkında bilgilendirme amaçlı bir toplantı yapılmıştır. Bu toplantıda “Ergen Kişisel Bilgi Formu ”, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği”, Sürekli Öfke-Öfke tarz Ölçeği ve Bilgi testi uygulanmıştır. Eğitimler genelde 9. Sınıflar için ayrılan dersanelerde gerçekleştirilmiştir. Çoğu oturumlarda U şeklinde sınıf düzeni sağlanmıştır. Oturumlara o gün ilgili sınıftan sorumlu olan bir öğretmen de katılmıştır. Eğitim oturumlarında bilgisayar ve tepegöz için okulun olanakları kullanılmış, diğer materyaller (yazı kağıdı, oyun kartları vb.) araştırmacı tarafından sağlanmıştır. Oturumlarda slayt gösterimi, düz anlatım, soru- cevap ve grup tartışmaları gibi teknikler kullanılmış, eğitsel oyunlardan yararlanılmıştır. Eğitim Programı İçeriği Tablo 2 ve 3’de sunulmuştur.

Tablo 2. İletişim Becerileri Eğitimi Program İçeriği

İLETİŞİM BECERİLERİ			
Oturum No	Konu		SÜREÇ
1	Tanışma ve İletişimi tanımlama	-	Tanışma, ısınma egzersizi - Oturum kuralları hakkında bilgilendirme - Oyun yöntemiyle iletişimin tanımlanması - İyi bir iletişimin nasıl olduğunun anlatılması
2	İletişim Hataları Ben Dili Sen Dili	-	Önceki oturumun özeti ve Isınma egzersizi - Tartışma yoluyla iletişim hatalarının anlatılması - Oyun yoluyla sen dili ve ben dili örneklerinin verilmesi - İletişimi kolaylaştıran etkenlerin anlatılması
3	Küçük gruplarda konuşabilme	-	Önceki oturumun özeti ve Isınma egzersizi - Öğrencilerin küçük gruplara ayrılması - Oyun yöntemiyle gruptakilerin konuşmasının ve tartışmasının sağlanması
4	Bir İletişim Analizi	-	Benlik durumlarına ilişkin olarak iletişim örneklerinin verilmesi - Oyun yoluyla bir iletişimdeki benlik durumlarının incelenmesi

Tablo 3. Öfke Kontrolü Eğitimi Program İçeriği

ÖFKE KONTROLÜ			
Oturum No	Konu		İÇERİK
1	Duyguları Tanıma (İsimlendirme)	-	Tanışma, ısınma egzersizi - Oturum kuralları hakkında bilgilendirme - Duygular hakkında kısa açıklama yapılması - - “öfke” duygusu hakkında bilgi verilmesi
2	Öfkeyi başlatan Olaylar	-	Bir önceki oturumun özetlenmesi - Grup tartışması yoluyla öfke nedenlerinin kişiden kişiye göre değişebileceğinin açıklanması - Oyun yoluyla bir öfke durumunun incelenmesi - Oturumun özetlenmesi
3	Öfkeyi ifade etme	-	Önceki oturumun özetlenmesi - Oyun yoluyla öfke duygusunun anlaşılması - Tartışma soruları ile konunun anlatılması
4	Öfkeyle başetme	-	Oyun yoluyla öfkeyi ifade etme etkinliğinin uygulanması - Oyun yoluyla öfkelendiğimizde neler hissedip nasıl başettiğimizin tartışılması

Oturum etkinlik planı aşağıda belirtilmiştir.

OTURUM ETKİNLİK PLANI

I. İLETİŞİM

OTURUM 1 : Tanışma ve iletişimi tanımlama

Isınma aktivitesi: Eğitimci katılımcıları karşılar, grup aktiviteleri ve beklentiler gözden geçirilir. Oturumlar hakkında bilgi verilir. Yuvarlak bir halka oluşturulur, önce eğitimci elinde top varken kendisini tanıtır, neden bu grupta yer aldığını açıklar ve topu bir diğer grup üyesine fırlatır. Topu tutan katılımcı da kendisini tanıtır, böylece tanışma bitene kadar oyun devam eder.

Etkinlik amacı: Katılımcıların birbirlerini tanıması, grubun iyi bir iletişimin özelliklerini kavrayabilmelerini sağlama.

Hedef Davranışlar:

- Kendilerini gruba tanıtabilme.
- İletişimi tanımlayabilme.
- İletişimdeki çatışmaları sınıflandırabilme.
- İyi bir iletişimde nelere dikkat edilmesi gerektiğini söyleyebilme.

Öğretim yöntem : Eğitsel oyun, soru cevap, düz anlatım, yaparak öğrenme

Materyal: Temel iletişim becerileri slaytları, herkes için 3 sayfa kağıt, projeksiyon cihazı.

Uygulama:

Eğitimci herkese 3'er kağıt dağıtır, ilk tartışma sorusu "iletişim nedir?" Sorusu sorulur, herkes iletişimin ne olduğunu 3 dakika içinde kağıda yazar, sonra tartışma başlatılır, yanlış yanıtlar düzeltilir. Oturum 1 Tanışma ve iletişimi tanımlama powerpoint sunumu ile gösterilir. (Eğitim Programı Kitapçığı EK I) İkinci tartışmada

“ iletişime bağlı anlaşmazlık ve çatışmalar neye bağlıdır ? ” Sorusu sorulur. Bir örnek cevap yazılır ve sonra Eğitim Programı Kitapçığı EK II,III, IV sunulur.

OTURUM 2 : İletişim Hataları Ben Dili-Sen Dili

Isınma Aktivitesi : Önceki oturumun kısa özeti yapılır, kendilerinin yaşadıkları iletişim hatalarından örnekler vermeleri istenir.

Etkinlik Amacı : Katılımcıların iletişimde yapılan hataları ve ben dili sen dilini kavramalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- İletişimde yapılan hataları söyleyebilme.
- “Sen dilinin” özelliklerini söyleyebilme.
- “Ben dilinin” özelliklerini söyleyebilme.
- İletişimi kolaylaştıran etkenleri söyleyebilme.

Öğretim Yöntemi : Eğitsel oyun, yaparak öğrenme, düz anlatım .

Materyal: Her katılımcı için ben dili sen dili uygulama kağıdı, tepegöz.

Uygulama :

İletişim hataları tartışmaya açıldıktan sonra, iletişim hataları yansıtılır. İkinci olarak ben dili sen dili konusunda örnekler verilir, uygulama kağıdı dağıtılır, ben dili sen diline örnek cümleler yazmaları istenir. Bunlar grupta paylaşılır. Son olarak iletişimi kolaylaştıran etkenler ve ben dili sen dili powerpoint sunumu olarak anlatılır. (Eğitim Programı Kitapçığı EK V, VI)

OTURUM 3 : Küçük Gruplarda Konuşabilme

Isınma aktivitesi : Eğitimci gruba bir önceki oturumu özetlemek isteyen var mı şeklinde soru sorar. Sonra bu oturumun konusunu açıklar.

Etkinlik amacı: Gruplarda konuşma zorluğu çeken katılımcıların küçük grup tartışmaları yoluyla, konuşmaya cesaretlendirme.

Hedef Davranışlar:

- Grup içinde görüşlerini söyleyebilme.

- Verdiği kararları akılcı gerekçelere dayandırabilme.

Öğretim yöntemi : Eğitsel oyun, grup tartışması

Uygulama:

Katılımcılara dağda ilk yardım oyunu için malzeme listesini içeren çalışma kağıdı çıkarılır, katılımcılar küçük gruplara ayrılır, dağda mahsur kalmış bir dağcı için havadan atılacak 10 kalem malzeme listesini hazırlamaları istenir. Her bir katılımcı daha sonra bunu grupta sunar ve ortak bir liste oluşturulur. Ortak liste çoğunluğun onayladığı bir liste olmalıdır. . (Eğitim Programı Kitapçığı EK VI) Ayrıca iletişimle ilgili bir ev ödevi verilir. (Eğitim Programı Kitapçığı EK VII)

OTURUM 4 : Bir iletişim Analizi

Isınma Aktivitesi: Soru cevap şeklinde önceki oturum özetlenir.

Etkinlik Amacı : İletişimde benlik durumlarımızla ilgili olarak örnekler verilecek. (Ana, baba, çocuk, yetişkin benlik durumu)

Hedef Davranışlar:

- İletişim sırasında kullandığımız ana-baba, yetişkin ve çocuk benlik durumlarının özelliklerini söyleyebilme.
- Her üç benlik durumunu ayırtılabilmek.

Öğretim Yöntemi: Düz anlatım, yaparak öğrenme, grup tartışması

Uygulama :

Öğrencilere benlik durumları açıklanır. Bu benlik durumlarına ilişkin örnekler verilir. İlgili metin gruba dağıtılır. Her öğrencinin bu benlik durumlarına ilişkin örnek vermeleri istenir. (Eğitim Programı Kitapçığı EK VIII)

II. ÖFKE KONTROLÜ

OTURUM 5 : Duyguları Tanıma (isimlendirme)

Isınma Aktivitesi: Eğitimci duygular hakkında kısa bir açıklama yapar ve ‘Duyguları anlatan kaç sözcük kullandığınızı merak ediyorum’ diyerek ‘Duygu isimleri yazma’ oyununun kartları dağıtır.

Etkinlik Amacı: Katılımcıların duyguları hakkında düşünebilmeleri onları isimlendirebilmeleri ve aralarındaki ince farkı fark edebilmelerini amaçlamaktadır.

Hedef Davranışlar:

- Çeşitli duyguları isimlendirme
- Bu duyguları tanımlayabilme
- Duyguları, olumlu olumsuz ve hoş giden gitmeyen olarak ayırabilme.

Öğretim Yöntemi: Eğitsel oyun, eğitsel etkinlik

Materyal: Tahta, Duygu isimleri yazma oyunu, duygularını tahmin et oyunlarının oyun kartları.

Uygulama:

Eğitmen “Duyguları anlatan kaç sözcük kullandığınızı merak ediyorum’ diyerek duygu isimlerini yazma oyununun oyun kağıdını dağıtır. Katılımcılar üç dakika içinde akıllarına gelen duygu isimlerini kağıda sıralarlar zaman bitince herkes yazdıkları duygu isimlerini sayar ve en çok yazan grup birincisi olur. Eğitim Programı Kitapçığı EK IX powerpoint olarak gösterilir. Yazılan duygu isimleri olumlu-olumsuz veya hoş giden gitmeyen olarak ikiye ayrılır. Eğitimci en çok hangi duygunun yazıldığını, en az hangi duygunun yazıldığını bildirir. Yazılan duygular hakkında açıklama yapar.

OTURUM 6: Öfkeyi Başlatan Olaylar

Isınma Aktivitesi: Eğitimci ‘öfkeyi başlatan olaylar’ listesi dağıtır. Katılımcılar listeyi doldururlar ve yanındaki arkadaşları ile listeyi değiştirirler, sonra eğitimci genel bir tartışma açar ve öfkesi nedenlerinin bazen bireyden bireye değişebileceğine dikkati çeker.

Etkinlik Amacı: Katılımcıların öfkelenmelerine neden olan olayları gözden geçirmesi ve öfke sırasında ve sonrasında önceden düşünmedikleri yeni durumları fark etmeleri amaçlanmaktadır.

Hedef Davranışlar:

- Öfke doğuran olayları sıralayabilme
- Öfke sırasında vücudunda oluşan değişiklikleri ifade edebilme
- Öfke geçtikten sonraki duygularını söyleyebilme

Öğretim Yöntemi: Grup tartışması, hayal etme, düz anlatım, eğitsel etkinlik.

Materyal: Öfkeyi başlatan olaylar listesi ve bir öfkenin incelenmesi isimli uygulama kağıdı.

Uygulama: Eğitimci uygulama kağıdı dağıtılır. Eğitim Programı Kitapçığı EK X powerpoint sunusu olarak gösterilir ve katılımcıların bir öfke anını düşünmesi istenilir. Gruptakiler yanıtladıktan sonra, birbirleriyle paylaşımları, öfke konusunda kendileriyle ilgili yeni bir farkındalık kazanıp kazanmadıkları sorulur. (Eğitim Programı Kitapçığı EK XI powerpoint sunusu olarak gösterilir). Oturum sonunda yapılanlar özetlenir, oturum hakkında bilgi verilir ve oturum sonlandırılır.

OTURUM 7: Öfkeyi İfade Etme

Isınma Aktivitesi: Eğitimci katılımcılara önceki oturumda yapılanları özetlemelerini söyler bu oturumun genel amacını açıklar ve bugün neler yapılacağını anlatır.

Etkinlik Amacı: Öfke ve kızgınlık yönelttiğimiz kişinin duyguları ve kendi duygularımızı anlamak amaçlanmaktadır.

Hedef Davranışlar:

- Öfkesini ifade edebilme
- Öfke yansıttığı kişinin hislerini söyleyebilme

Öğretim Yöntemi: Grup tartışması, eğitsel etkinlik.

Materyal: Eğitsel oyun (boş sandalye oyunu) (iki sandalye)

Uygulama:

Eğitmen katılımcıları ‘daire’ şeklinde veya ‘u’ şeklinde sıralanmalarını ister. Katılımcılardan gönüllü olanlar ortadaki boş sandalyeye alınır karşısına öfke ve kızgınlık duyduğu birisinin oturduğu varsayılır ve karşısındakini kişiye anlatır. Sonra rol değişimi yapıp tekrar uygulanır. Kendini karşı tarafın yerine koyarak davranışlarının ve öfkesinin karşı tarafta nelere neden olduğunu görmesini sağlar ve empati sağlanmaya çalışılır. Her katılımcının oyun oynadıktan sonra görüşleri alınır ve oturumun kısa bir özeti yapılır.

OTURUM 8 : Öfkeyle Baş etme

Isınma Aktivitesi: Öfkeyi ifade etme biçimleri etkinliğinden bahsedilir. Katılımcıların bu uygulamada kendilerine dağıtılan uygulama kağıtlarındaki bazı öfke ifade biçimlerinin kabul edilebilir olanlarını ve kabul edilebilir olmayanlarını değerlendirmeleri istenmektedir.

Etkinlik Amacı: Katılımcıların kabul edilebilir ve edilemez öfke biçimlerini gözden geçirmeleri ve hayal yoluyla öfke duygusunun şiddetini azaltmaları amaçlanmaktadır.

Hedef Davranışlar:

- Kabul edilebilir öfkeyi ifade biçimlerini işaretleyebilme
- Hayal yoluyla öfke şiddetinin azaldığını söyleyebilme

Öğretim Yöntemi: Eğitsel etkinlik, grup tartışması, düz anlatım, hayal etme.

Materyal: Öfkeyi ifade etme biçimleri etkinliğinin her katılımcı için çoğaltılmış uygulama kağıdı.

Uygulama:

Öfkeyi ifade etme biçimleri etkinliğinden söz edilir. Katılımcılardan kendilerine dağıtılan uygulama kağıtlarındaki bazı öfke ifade biçimlerini kabule dileyebilir olanlarını ve kabul edilemez olanlarını belirtmeleri istenir. (Eğitim Programı Kitapçığı EK XII) Verilen yanıtlar grupla tartışılır. Uygulamada gruptakilerden öfkeli bir durumu hayal etmelerini istenmektedir. Gruptakilere ‘şimdi gözlerinizi kapayın’ denir. Sonra öfke duygusuyla ilgili ekteki sorular sorulur. (Eğitim Programı Kitapçığı EK XIII)

(Konu içerikleri ve eğitim programı kitapçığının oluşturulmasında Adnan Kulaksızoğlu’nun (2003) Kişisel Gelişim Uygulamaları kitabı kaynak alınmıştır.)

5.12 Araştırmanın Etik Yönü

1. Araştırmaya başlamadan önce Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve İ.Baysal Anadolu SML’ den resmi izin alınmıştır. (**EK 5**)

2. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu izni alınmıştır. (**EK 6**)

3. Uygulama öncesi okul müdürü, öğretmenler ve öğrencilerden sözel olarak izin alınmıştır.

4. Örneklem içine alınan öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek yazılı izin alınmıştır. (**EK 7**)

5.13 Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmaya 14-16 yaş grubu (9.sınıf öğrencisi) ergenler dahil edilmiştir. Diğer öğrenciler çalışma dışında bırakılmıştır.

Tez Çalışmasında Kullanılacak Mevcut Olanaklar

1. Araştırmanın yapılacağı kurum
2. Yayınlar
3. İnternet
4. Bilgisayar
5. Kütüphane

5.14 Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler nicel olarak değerlendirilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri için parametrik test varsayımlarından normal dağılım analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin normal dağılımını gösteren Kolmogorov Smirnov testi sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Verilerin analizinde parametrik olmayan yöntemler tercih edilmiştir.

- Deney öncesi ve deney sonrası niceliksel verilerin karşılaştırılmasında eşleşmiş gruplar wilcoxon testi,

- Deney öncesi ve deney sonrası niceliksel verilerin tanımlayıcı özellikler ile karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Man Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal whallis testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde man whitney-u testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

5.15 Veri Toplama Araçları Güvenirlik Katsayıları

İletişim becerileri ölçeği güvenilirlik katsayısı 0, 866 olarak hesaplanmıştır.

Öfke ölçeği için güvenilirlik katsayıları Sürekli Öfke 0, 901; Öfke İç Vurumu 0, 887; Öfke Dış Vurumu 0, 898; Öfke Kontrol 0, 879 olarak hesaplanmıştır.

6 BULGULAR

Araştırma Bolu ili sınırları içinde yer alan İzzet Baysal Anadolu SML’de yapılmıştır. Çalışma 9. Sınıf öğrencisi 65 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Tablo 3’de araştırma grubunun tanımlayıcı özellikleri görülmektedir.

Tablo 4. Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılım

Tablolar	Özellikler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş	14 Yaş	9	13, 8
	15 Yaş	49	75, 4
	16 Yaş	7	10, 8
	Toplam	65	100, 0
Cinsiyet	Kız	57	87, 7
	Erkek	8	12, 3
	Toplam	65	100, 0
Anne Mesleği	Ev Hanımı	58	89, 2
	İşçi	7	10, 8
	Toplam	65	100, 0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	53	81, 5
	Ortaokul	4	6, 2
	Lise	8	12, 3
	Toplam	65	100, 0
Anne Sağ Olma Durumu	Sağ	62	95, 4
	Vefat	3	4, 6
	Toplam	65	100, 0
Baba Mesleği	Çiftçi	13	20, 0
	İşçi	22	33, 8
	Memur	17	26, 2
	Diğer	13	20, 0
	Toplam	65	100, 0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	29	44, 6
	Ortaokul	10	15, 4
	Lise	17	26, 2
	Üniversite	9	13, 8
	Toplam	65	100, 0
Aile Evlilik Durumu	Resmi Evli Birlikte	59	90, 8
	Boşanmış	6	9, 2
	Toplam	65	100, 0
Aile Ekonomik Durumu	Yeterli	60	92, 3
	Çok Yetersiz	5	7, 7
	Toplam	65	100, 0

Öğrenciler yaş değişkenine göre 9'u (%13, 8) 14 yaş, 49'u (%75, 4) 15 yaş, 7'si (%10, 8) 16 yaş olarak dağılmaktadır. Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre 57'si (%87, 7) kız, 8'i (%12, 3) erkek olarak dağılmaktadır. Öğrenciler anne mesleği değişkenine göre 58'i (%89, 2) ev hanımı, 7'si (%10, 8) işçi olarak dağılmaktadır. Öğrenciler anne eğitim düzeyi değişkenine göre 53'ü (%81, 5) ilkokul, 4'ü (%6, 2) ortaokul, 8'i (%12, 3) lise olarak dağılmaktadır. Öğrenciler anne sağ olma durumu değişkenine göre 62'si (%95, 4) sağ, 3'ü (%4, 6) vefat olarak dağılmaktadır. Öğrenciler baba mesleği değişkenine göre 13'ü (%20, 0) çiftçi, 22'si (%33, 8) işçi, 17'si (%26, 2) memur, 13'ü (%20, 0) diğer olarak dağılmaktadır. Öğrenciler baba eğitim durumu değişkenine göre 29'u (%44, 6) ilkokul, 10'u (%15, 4) ortaokul, 17'si (%26, 2) lise, 9'u (%13, 8) üniversite olarak dağılmaktadır. Öğrenciler aile evlilik durumu değişkenine göre 59'u (%90, 8) resmi evli birlikte, 6'sı (%9, 2) boşanmış olarak dağılmaktadır. Öğrenciler aile ekonomik durumu değişkenine göre 60'ı (%92, 3) yeterli, 5'i (%7, 7) çok yetersiz olarak dağılmaktadır.

Tablo 5. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Yaşlara Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Öntestbilgi	14 Yaş	9	4, 778	1, 093	3, 235	0, 198	
	15 Yaş	49	4, 204	0, 866			
	16 Yaş	7	4, 714	0, 951			
Sontestbilgi	14 Yaş	9	5, 444	1, 014	4, 261	0, 119	
	15 Yaş	49	4, 939	0, 899			
	16 Yaş	7	4, 571	1, 718			
İletişim Becerileri Ön Test	14 Yaş	9	72, 111	13, 271	0, 407	0, 816	
	15 Yaş	49	68, 959	13, 129			
	16 Yaş	7	67, 714	14, 221			
İletişim Becerileri Son Test	14 Yaş	9	81, 444	10, 760	0, 095	0, 954	
	15 Yaş	49	80, 837	9, 355			
	16 Yaş	7	78, 857	14, 076			
Sürekli Öfke Ön Test	14 Yaş	9	26, 778	4, 295	0, 413	0, 814	
	15 Yaş	49	25, 816	6, 123			
	16 Yaş	7	26, 143	7, 010			
Sürekli Öfke Son Test	14 Yaş	9	20, 778	6, 629	8, 469	0, 014	2 > 1 3 > 1
	15 Yaş	49	25, 469	7, 162			
	16 Yaş	7	30, 000	5, 944			
Öfke İç Vurumu Ön Test	14 Yaş	9	18, 667	3, 041	1, 113	0, 573	
	15 Yaş	49	17, 531	3, 748			
	16 Yaş	7	18, 857	3, 671			
Öfke İç Vurumu Son Test	14 Yaş	9	19, 333	6, 519	0, 875	0, 646	
	15 Yaş	49	18, 510	4, 827			
	16 Yaş	7	20, 714	8, 036			
Öfke Dış Vurumu Ön Test	14 Yaş	9	20, 667	5, 766	0, 608	0, 738	
	15 Yaş	49	19, 225	6, 273			
	16 Yaş	7	18, 857	6, 517			
Öfke Dış Vurumu Son Test	14 Yaş	9	17, 556	5, 981	4, 739	0, 094	
	15 Yaş	49	19, 674	5, 836			
	16 Yaş	7	24, 143	6, 644			
Öfke Kontrol Ön Test	14 Yaş	9	21, 444	3, 358	0, 606	0, 739	
	15 Yaş	49	20, 776	5, 617			
	16 Yaş	7	21, 857	3, 976			
Öfke Kontrol Son Test	14 Yaş	9	24, 111	4, 372	3, 291	0, 193	
	15 Yaş	49	21, 225	4, 793			
	16 Yaş	7	20, 429	6, 803			

Araştırmaya katılanların sürekli öfke son test puanları ortalamalarının yas değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur(KW=8, 469; p=0, 014<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; Yaşı 15 yaş olanların sürekli öfke son test puanları (25, 469 ± 7, 162), yaşı 14 yaş olanların sürekli öfke son test puanlarından (20, 778 ± 6, 629) yüksek bulunmuştur.

Yaşı 16 yaş olanların sürekli öfke son test puanları ($30,000 \pm 5,944$), yaşı 14 yaş olanların sürekli öfke son test puanlarından ($20,778 \pm 6,629$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının yas değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Ortalamaları ve Karşılaştırılması

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Öntestbilgi	Kız	57	4,333	0,951	213,500	0,754
	Erkek	8	4,375	0,744		
Sontestbilgi	Kız	57	5,088	0,851	154,500	0,109
	Erkek	8	4,125	1,727		
İletişim Becerileri Ön Test	Kız	57	69,579	12,731	226,000	0,968
	Erkek	8	67,000	16,336		
İletişim Becerileri Son Test	Kız	57	81,175	10,036	190,500	0,451
	Erkek	8	77,375	9,288		
Sürekli Öfke Ön Test	Kız	57	25,404	5,931	112,000	0,020
	Erkek	8	30,125	4,190		
Sürekli Öfke Son Test	Kız	57	24,860	6,797	160,000	0,173
	Erkek	8	28,500	9,899		
Öfke İçe Vurumu Ön Test	Kız	57	18,035	3,775	153,000	0,132
	Erkek	8	16,375	2,066		
Öfke İçe Vurumu Son Test	Kız	57	18,947	5,527	194,500	0,501
	Erkek	8	18,250	4,833		
Öfke Dışa Vurumu Ön Test	Kız	57	19,000	6,162	146,500	0,103
	Erkek	8	22,125	5,768		
Öfke Dışa Vurumu Son Test	Kız	57	19,790	6,011	217,500	0,834
	Erkek	8	20,375	6,948		
Öfke Kontrol Ön Test	Kız	57	21,509	5,203	101,500	0,011
	Erkek	8	17,250	3,059		
Öfke Kontrol Son Test	Kız	57	21,772	5,075	184,000	0,379
	Erkek	8	19,875	4,454		

Öğrencilerin sürekli öfke ön test puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(Mann Whitney U=112, 000; $p=0,020<0,05$). Kız in sürekli öfke ön test puanları ($x=25,404$), erkek in sürekli öfke ön test puanlarından ($x=30,125$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin öfke kontrol ön test puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(Mann Whitney U=101, 500; $p=0,011<0,05$). Kız in öfke kontrol ön test puanları ($x=21,509$), erkek in öfke kontrol ön test puanlarından ($x=17,250$) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Öntestbilgi	İlkokul	53	4,396	0,768	1,638	0,441	
	Ortaokul	4	3,500	1,915			
	Lise	8	4,375	1,188			
Sontestbilgi	İlkokul	53	4,868	1,075	4,251	0,119	
	Ortaokul	4	5,750	0,500			
	Lise	8	5,250	0,707			
İletişim Becerileri Ön Test	İlkokul	53	68,849	13,070	0,347	0,841	
	Ortaokul	4	70,500	13,528			
	Lise	8	71,375	14,677			
İletişim Becerileri Son Test	İlkokul	53	81,245	9,635	0,755	0,686	
	Ortaokul	4	78,250	14,975			
	Lise	8	78,375	10,433			
Sürekli Öfke Ön Test	İlkokul	53	26,698	5,882	6,680	0,035	1 > 2
	Ortaokul	4	19,000	4,830			
	Lise	8	24,750	4,559			
Sürekli Öfke Son Test	İlkokul	53	24,793	7,220	1,950	0,377	
	Ortaokul	4	24,000	4,082			
	Lise	8	29,375	8,035			
Öfke İç Vurumu Ön Test	İlkokul	53	18,113	3,699	3,535	0,171	
	Ortaokul	4	14,750	3,775			
	Lise	8	17,500	2,673			
Öfke İç Vurumu Son Test	İlkokul	53	18,679	5,269	3,176	0,204	
	Ortaokul	4	15,250	3,862			
	Lise	8	21,875	6,128			
Öfke Dış Vurumu Ön Test	İlkokul	53	19,359	6,199	2,481	0,289	
	Ortaokul	4	16,000	5,416			
	Lise	8	21,250	6,182			
Öfke Dış Vurumu Son Test	İlkokul	53	19,830	6,063	1,523	0,467	
	Ortaokul	4	17,000	1,826			
	Lise	8	21,500	7,445			
Öfke Kontrol Ön Test	İlkokul	53	20,830	5,030	1,515	0,469	
	Ortaokul	4	23,750	4,924			
	Lise	8	20,625	6,413			
Öfke Kontrol Son Test	İlkokul	53	21,113	4,652	4,260	0,119	
	Ortaokul	4	19,250	6,185			
	Lise	8	25,500	5,477			

Araştırmaya katılanların sürekli öfke ön test puanları ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=6,680; p=0,035<0.05). Farklılığın hangi

gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; Anne eğitim düzeyisi ilkokul olanların sürekli öfke ön test puanları ($26,698 \pm 5,882$), anne eğitim düzeyisi ortaokul olanların sürekli öfke ön test puanlarından ($19,000 \pm 4,830$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 8. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p
Öntestbilgi	İlkokul	29	4, 138	0, 743	5, 250	0, 154
	Ortaokul	10	4, 200	1, 229		
	Lise	17	4, 529	1, 007		
	Üniversite	9	4, 778	0, 833		
Sontestbilgi	İlkokul	29	5, 276	0, 528	5, 140	0, 162
	Ortaokul	10	4, 500	1, 650		
	Lise	17	5, 000	1, 118		
	Üniversite	9	4, 444	1, 014		
İletişim Becerileri Ön Test	İlkokul	29	66, 448	14, 113	5, 485	0, 140
	Ortaokul	10	67, 800	11, 670		
	Lise	17	71, 353	12, 614		
	Üniversite	9	76, 000	10, 654		
İletişim Becerileri Son Test	İlkokul	29	81, 724	8, 656	3, 396	0, 334
	Ortaokul	10	85, 100	8, 582		
	Lise	17	78, 294	12, 893		
	Üniversite	9	77, 111	7, 801		
Sürekli Öfke Ön Test	İlkokul	29	26, 759	5, 323	4, 726	0, 193
	Ortaokul	10	28, 100	7, 340		
	Lise	17	24, 059	5, 494		
	Üniversite	9	24, 778	6, 610		
Sürekli Öfke Son Test	İlkokul	29	23, 724	7, 667	1, 888	0, 596
	Ortaokul	10	27, 300	7, 602		
	Lise	17	25, 882	6, 020		
	Üniversite	9	27, 111	7, 688		
Öfke İç Vurumu Ön Test	İlkokul	29	17, 931	3, 390	1, 316	0, 725
	Ortaokul	10	18, 500	3, 504		
	Lise	17	17, 824	4, 747		
	Üniversite	9	16, 778	2, 224		
Öfke İç Vurumu Son Test	İlkokul	29	18, 759	5, 604	0, 637	0, 888
	Ortaokul	10	18, 100	3, 725		
	Lise	17	19, 118	5, 776		
	Üniversite	9	19, 556	6, 405		
Öfke Dış Vurumu Ön Test	İlkokul	29	19, 310	5, 941	1, 729	0, 631
	Ortaokul	10	20, 600	6, 450		
	Lise	17	18, 177	6, 227		
	Üniversite	9	20, 556	7, 002		
Öfke Dış Vurumu Son Test	İlkokul	29	19, 655	6, 084	0, 537	0, 911
	Ortaokul	10	21, 100	6, 471		
	Lise	17	19, 824	6, 257		
	Üniversite	9	19, 222	6, 160		
Öfke Kontrol Ön Test	İlkokul	29	21, 517	5, 235	2, 714	0, 438
	Ortaokul	10	19, 700	5, 376		
	Lise	17	21, 647	5, 098		
	Üniversite	9	19, 444	5, 151		
Öfke Kontrol Son Test	İlkokul	29	21, 414	4, 404	1, 314	0, 726
	Ortaokul	10	20, 400	3, 471		
	Lise	17	21, 412	6, 413		
	Üniversite	9	23, 444	5, 593		

Araştırmaya katılanların öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının baba eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 9. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Anne Mesleklerine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Öntestbilgi	Ev Hanımı	58	4,328	0,962	185,500	0,688
	İşçi	7	4,429	0,535		
Sontestbilgi	Ev Hanımı	58	5,035	1,008	135,000	0,116
	İşçi	7	4,429	1,134		
İletişim Becerileri Ön Test	Ev Hanımı	58	68,983	13,471	188,000	0,751
	İşçi	7	71,571	10,048		
İletişim Becerileri Son Test	Ev Hanımı	58	80,552	9,293	176,500	0,572
	İşçi	7	82,000	15,330		
Sürekli Öfke Ön Test	Ev Hanımı	58	26,241	5,942	148,500	0,248
	İşçi	7	23,857	5,786		
Sürekli Öfke Son Test	Ev Hanımı	58	24,914	7,052	147,500	0,239
	İşçi	7	28,571	8,638		
Öfke İç Vurumu Ön Test	Ev Hanımı	58	18,017	3,109	158,000	0,339
	İşçi	7	16,286	6,800		
Öfke İç Vurumu Son Test	Ev Hanımı	58	18,655	5,287	165,000	0,419
	İşçi	7	20,571	6,604		
Öfke Dış Vurumu Ön Test	Ev Hanımı	58	19,741	6,304	145,000	0,219
	İşçi	7	16,429	3,952		
Öfke Dış Vurumu Son Test	Ev Hanımı	58	19,431	5,783	134,000	0,143
	İşçi	7	23,429	7,721		
Öfke Kontrol Ön Test	Ev Hanımı	58	20,897	5,163	182,000	0,656
	İşçi	7	21,714	5,559		
Öfke Kontrol Son Test	Ev Hanımı	58	21,759	4,780	150,000	0,261
	İşçi	7	19,714	6,800		

Öğrencilerin öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, sürekli öfke son test, öfke iç vurumu ön test, öfke iç vurumu son test, öfke dış vurumu ön test, öfke dış vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının anne mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puan Ortalamalarının Baba Mesleklerine Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Öntestbilgi	Çiftçi	13	4, 231	0, 927	1, 683	0, 641	
	İşçi	22	4, 182	0, 958			
	Memur	17	4, 471	1, 007			
	Diğer	13	4, 539	0, 776			
Sontestbilgi	Çiftçi	13	4, 615	1, 446	3, 840	0, 279	
	İşçi	22	5, 136	0, 710			
	Memur	17	4, 765	1, 033			
	Diğer	13	5, 308	0, 947			
İletişim Becerileri Ön Test	Çiftçi	13	67, 385	15, 207	6, 089	0, 107	
	İşçi	22	66, 727	13, 774			
	Memur	17	74, 941	11, 845			
	Diğer	13	68, 000	10, 124			
İletişim Becerileri Son Test	Çiftçi	13	83, 385	10, 461	4, 645	0, 200	
	İşçi	22	83, 636	8, 759			
	Memur	17	77, 353	10, 112			
	Diğer	13	77, 462	9, 896			
Sürekli Öfke Ön Test	Çiftçi	13	27, 385	6, 449	4, 491	0, 213	
	İşçi	22	24, 409	5, 315			
	Memur	17	25, 353	6, 828			
	Diğer	13	28, 077	4, 716			
Sürekli Öfke Son Test	Çiftçi	13	26, 923	8, 636	8, 845	0, 031	3 > 2 3 > 4
	İşçi	22	23, 727	6, 555			
	Memur	17	28, 706	6, 706			
	Diğer	13	21, 923	5, 880			
Öfke İç Vurumu Ön Test	Çiftçi	13	17, 077	3, 523	1, 752	0, 626	
	İşçi	22	17, 500	3, 961			
	Memur	17	18, 000	3, 758			
	Diğer	13	18, 923	3, 121			
Öfke İç Vurumu Son Test	Çiftçi	13	19, 000	5, 859	0, 889	0, 828	
	İşçi	22	18, 909	5, 309			
	Memur	17	19, 647	5, 989			
	Diğer	13	17, 615	4, 735			
Öfke Dış Vurumu Ön Test	Çiftçi	13	20, 231	6, 139	2, 468	0, 481	
	İşçi	22	18, 182	6, 276			
	Memur	17	19, 529	7, 116			
	Diğer	13	20, 385	4, 857			
Öfke Dış Vurumu Son Test	Çiftçi	13	21, 000	5, 944	5, 767	0, 124	
	İşçi	22	19, 955	5, 367			
	Memur	17	21, 588	6, 920			
	Diğer	13	16, 308	5, 298			
Öfke Kontrol Ön Test	Çiftçi	13	20, 308	4, 956	2, 784	0, 426	
	İşçi	22	22, 364	5, 941			
	Memur	17	19, 941	4, 710			
	Diğer	13	20, 692	4, 571			
Öfke Kontrol Son Test	Çiftçi	13	19, 846	4, 279	1, 660	0, 646	
	İşçi	22	22, 000	4, 801			
	Memur	17	21, 824	6, 065			
	Diğer	13	22, 077	4, 716			

Araştırmaya katılanların sürekli öfke son test puanları ortalamalarının baba mesleği değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur($KW=8,845$; $p=0,031<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; Baba mesleği memur olanların sürekli öfke son test puanları ($28,706 \pm 6,706$), baba mesleği işçi olanların sürekli öfke son test puanlarından ($23,727 \pm 6,555$) yüksek bulunmuştur. Baba mesleği memur olanların sürekli öfke son test puanları ($28,706 \pm 6,706$), baba mesleği diğer olanların sürekli öfke son test puanlarından ($21,923 \pm 5,880$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının baba mesleği değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 11. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Aile Ekonomik Durumlarına Göre Ortalamaları ve Karşılaştırması

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Öntestbilgi	Yeterli	60	4, 300	0, 926	104, 500	0,
	Çok Yetersiz	5	4, 800	0, 837		225
Sontestbilgi	Yeterli	60	5, 000	1, 042	106, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	4, 600	0, 894		237
İletişim Becerileri Ön Test	Yeterli	60	69, 033	13, 266	132, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	72, 000	11, 895		657
İletişim Becerileri Son Test	Yeterli	60	81, 000	10, 248	99, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	77, 200	4, 550		206
Sürekli Öfke Ön Test	Yeterli	60	25, 883	5, 952	132, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	27, 200	6, 140		657
Sürekli Öfke Son Test	Yeterli	60	25, 300	7, 482	146, 500	0,
	Çok Yetersiz	5	25, 400	3, 975		931
Öfke İçe Vurumu Ön Test	Yeterli	60	17, 717	3, 724	107, 500	0,
	Çok Yetersiz	5	19, 200	2, 168		293
Öfke İçe Vurumu Son Test	Yeterli	60	19, 083	5, 555	90, 500	0,
	Çok Yetersiz	5	16, 200	2, 168		141
Öfke Dışa Vurumu Ön Test	Yeterli	60	19, 483	6, 275	137, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	18, 200	4, 919		748
Öfke Dışa Vurumu Son Test	Yeterli	60	19, 950	6, 234	141, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	18, 800	4, 025		824
Öfke Kontrol Ön Test	Yeterli	60	21, 100	5, 322	121, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	19, 600	2, 608		474
Öfke Kontrol Son Test	Yeterli	60	21, 583	5, 186	139, 000	0,
	Çok Yetersiz	5	21, 000	2, 121		786

Öğrencilerin öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının aile ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0, 05$).

Tablo 12. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Aile Evlilik Durumlarına Göre Karşılaştırılmaları

	Grup		N	Ort	Ss	MW	p
Öntestbilgi	Resmi Birlikte	Evli	59	4,322	0,937	164,000	0,750
	Boşanmış		6	4,500	0,837		
Sontestbilgi	Resmi Birlikte	Evli	59	5,000	1,000	158,000	0,638
	Boşanmış		6	4,667	1,366		
İletişim Becerileri Ön Test	Resmi Birlikte	Evli	59	68,593	13,423	123,500	0,225
	Boşanmış		6	75,833	7,139		
İletişim Becerileri Son Test	Resmi Birlikte	Evli	59	81,136	10,258	126,500	0,249
	Boşanmış		6	76,500	5,010		
Sürekli Öfke Ön Test	Resmi Birlikte	Evli	59	25,627	5,840	109,000	0,123
	Boşanmış		6	29,500	6,156		
Sürekli Öfke Son Test	Resmi Birlikte	Evli	59	25,458	6,859	163,000	0,750
	Boşanmış		6	23,833	11,161		
Öfke İç Vurumu Ön Test	Resmi Birlikte	Evli	59	17,831	3,668	161,500	0,724
	Boşanmış		6	17,833	3,656		
Öfke İç Vurumu Son Test	Resmi Birlikte	Evli	59	18,831	5,207	166,000	0,802
	Boşanmış		6	19,167	7,808		
Öfke Dış Vurumu Ön Test	Resmi Birlikte	Evli	59	18,932	6,091	92,500	0,055
	Boşanmış		6	23,833	5,382		
Öfke Dış Vurumu Son Test	Resmi Birlikte	Evli	59	19,831	5,966	175,000	0,964
	Boşanmış		6	20,167	7,731		
Öfke Kontrol Ön Test	Resmi Birlikte	Evli	59	21,102	5,084	145,500	0,474
	Boşanmış		6	19,833	6,338		
Öfke Kontrol Son Test	Resmi Birlikte	Evli	59	21,102	4,901	82,500	0,032
	Boşanmış		6	25,833	4,262		

Öğrencilerin öfke kontrol son test puanları ortalamalarının aile evlilik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(Mann Whitney U=82, 500; p=0, 032<0, 05). Resmi Evli Birlikte in öfke kontrol son test puanları (x=21, 102), boşanmış in öfke kontrol son test puanlarından (x=25, 833) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test puanları ortalamalarının aile evlilik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Bilgi, İletişim Becerileri ve Öfke Puanlarının Anne Sağ Olma Durumlarına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Öntestbilgi	Sağ	62	4,339	0,940	92,500	0,986
	Vefat	3	4,333	0,577		
Sontestbilgi	Sağ	62	4,968	1,055	81,000	0,682
	Vefat	3	5,000	0,000		
İletişim Becerileri Ön Test	Sağ	62	68,936	13,290	76,000	0,595
	Vefat	3	76,000	6,083		
İletişim Becerileri Son Test	Sağ	62	80,871	10,144	64,000	0,361
	Vefat	3	77,333	4,041		
Sürekli Öfke Ön Test	Sağ	62	25,903	5,917	78,500	0,650
	Vefat	3	27,667	7,234		
Sürekli Öfke Son Test	Sağ	62	25,307	7,423	86,500	0,839
	Vefat	3	25,333	1,528		
Öfke İçe Vurumu Ön Test	Sağ	62	17,661	3,617	34,000	0,064
	Vefat	3	21,333	2,309		
Öfke İçe Vurumu Son Test	Sağ	62	18,661	5,411	46,000	0,140
	Vefat	3	23,000	4,359		
Öfke Dışa Vurumu Ön Test	Sağ	62	19,371	6,213	88,500	0,888
	Vefat	3	19,667	6,028		
Öfke Dışa Vurumu Son Test	Sağ	62	19,887	6,181	92,500	0,987
	Vefat	3	19,333	4,041		
Öfke Kontrol Ön Test	Sağ	62	20,887	5,264	55,000	0,233
	Vefat	3	23,000	1,732		
Öfke Kontrol Son Test	Sağ	62	21,500	5,047	82,500	0,742
	Vefat	3	22,333	5,033		

Öğrencilerin öntestbilgi, sontestbilgi, iletişim becerileri ön test, iletişim becerileri son test, sürekli öfke ön test, sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test, öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test, öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test, öfke kontrol son test puanları ortalamalarının anne sağ olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 14. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası Bilgi Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi(S=65)

Ölçümler	Ön Test		Son Test		S	Z	p
	Ort	SS	Ort	SS			
Bilgi Puanı	4,339	0,923	4,969	1,030	65	-3,254	0,001

Öntest bilgi ile sontest bilgi ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($Z=-3,254$; $p=0,001<0,05$). Öntest bilgi ortalaması ($x=4,339$) sontest bilgi ortalamasından ($x=4,969$) düşüktür. Bu bulgular neticesinde girişim sonrası bilgi seviyesi artmıştır.

Tablo 15. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası İletişim Becerileri Arasındaki Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi

Ölçümler	Ön Test		Son Test		N	Z	p
	Ort	SS	Ort	SS			
Beceriler	69,262	13,104	80,708	9,957	65	-4,356	0,000

İletişim Becerileri Ön Test ile iletişim becerileri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($Z=-4,356$; $p=0,000<0,05$). İletişim Becerileri Ön Test ortalaması ($x=69,262$) iletişim becerileri son test ortalamasından ($x=80,708$) düşüktür. Bu bulgular neticesinde girişim sonrası iletişim becerileri artmıştır. Uygulanan eğitim iletişim becerilerini artırıcı olarak başarılıdır.

Tablo 16. Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası Öfke Puanları (S=65)

Ölçümler	Ön Test		Son Test		N	Z *	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Sürekli Öfke	25,985	5,928	25,308	7,252	65	-0,385	0,700
Öfke İçer Vurumu	17,831	3,638	18,862	5,417	65	-0,656	0,512
Öfke Dışa Vurumu	19,385	6,159	19,862	6,077	65	-0,392	0,695
Öfke Kontrol	20,985	5,167	21,539	5,010	65	-0,322	0,748

Sürekli öfke ön test ile sürekli öfke son test, öfke içe vurumu ön test ile öfke içe vurumu son test, öfke dışa vurumu ön test ile öfke dışa vurumu son test, öfke kontrol ön test ile öfke kontrol son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu bulgular sonucunda yapılan girişimin (eğitim) sürekli öfke ve öfke kontrolü üzerinde etkisi olmadığını söyleyebiliriz. Sürekli öfke ve öfke kontrolü eğitim ile değişmemektedir.

7 SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Bu araştırma, Bolu İzzet Baysal Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde (İ.B Anadolu SML) eğitim gören tüm 9. Sınıf öğrencilerinin (14-16 yaş grubu) sosyal beceri eğitimlerinin iletişim ve öfke kontrolüne etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak İletişim Becerilerini değerlendirme Ölçeği (İBDÖ), Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), Eğitim Bilgi Testi ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yayınlarda, bir sağlık çalışanı olarak hemşirelerin özellikle ergenlere yönelik çeşitli yardım aktivitelerine yönelmeleri gerektiği belirtilmektedir. Bunlar:

- Ebeveynler ya da bakımlarından sorumlu kişilerden sağlıklı şekilde ayrılmalarını ve bağımsızlıklarını kazanmalarını sağlayan beceri ve yetileri kazandırmak
- Ergene yetişkin olma sürecindeki sosyal becerileri kazandırmak
- Kendini değerli bir kişi olarak hissetmesine yönelik farkındalığı kazandırmak
- Gerekli olan akademik ve mesleki becerileri sağlamak ve var olanları geliştirmek
- Hızla gelişen ve değişen fiziksel ve cinsel gelişime uyumunu sağlamak
- Normlar ve değerlere yönelik kişisel ihtiyaçların elde edilmesini desteklemek (McKinney at all 997).

Ergenlerden sosyal becerileri tıpkı fizyolojik değişimlere alışma sürecinde olduğu gibi, gelişimin bir ögesi olarak değerlendirip geliştirmesi ve kendiliğinden gelişen bir süreçte öğrenmesi beklenmektedir (Nas, Brugman and Koops, 2005). Fizyolojik gelişimin kendiliğinden olması, sosyal becerilerin de kendiliğinden kazanılacağı düşüncesi doğurmamalıdır. Her ne kadar fazladan çaba gerektirmeden sosyal gelişim mümkün olsa da, daha kaliteli ve sağlıklı ilişkiler için motivasyon esastır. Bu doğrultuda, ergenlerin gelişim sürecinde sosyal becerileri yeterli düzeyde elde edememeleri gibi bir durum söz konusu olabilir. Sosyal beceri düzeyinin düşük

olması birçok etmenden dolayı olabilmektedir. Öyle ki, yetersiz sosyal bilgi, yetersiz rol model, yetersiz pratik şansı ve yetersiz geri bildirimler, ergenin ne durumda nasıl davranacağını kestirememesine yol açabilir. Ergenin sosyal ortamda, uygun sosyal davranışlar gösterip uyumlu bir şekilde davranabilmesi için destek ve yönlendirilmeye gereksinim duyması olasıdır. Bu açıdan olumlu davranışları pekiştiren, olumsuz olanları eleştiren ve daha işlevsel olanları ile yer değiştiren yönlendirmelerin yapılması anlamlıdır. Sosyal davranışların kazanımı ya da pratiğe ket vuran sorunlar (anksiyete, depresyon, öfke ve düşük özsaygı gibi) bu açıdan giderilmelidir (Elliot ve Gresham, 1993). Bu sorunların varlığı sosyal beceriyi olumsuz etkilediği gibi, yüksek düzeyde sosyal beceri bu gibi işlevsiz iletişim çözümlerinin de önüne geçmektedir. Dolayısıyla çift taraflı bir fayda söz konusudur. Sosyal becerilerin özellikle öfke kontrolü kapsamında bu şekilde fayda sağlamış olması beklenildiği düzeydedir.

İlk ergenlik döneminde ergenlerdeki sosyal ilişkilerin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bilinmektedir. Bu farklılaşma ilk ergenlikte kızların erkeklere oranla sosyal ilişkilere daha çok eğilim göstermesi şeklinde kendini göstermektedir (Puklek and Vidmar, 2000). Günlük yaşamlarında gerek akranlarıyla gerek yakındaki diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerini ve ilişkilerinin devamlılığını erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri dikkat çekmektedir. Bu sebeple çalışma kapsamında hem ön test hem son test için kızların daha yüksek ortalamalar belirtmiş olması anlamlıdır.

Sosyal beceriyle ilgili olarak araştırmalarda sonuçlar farklılık gösterse de sosyal beceriye yönelik fayda sağlandığı ifade edilmiştir. Örneğin, 16723 gibi oldukça yüksek bir örneklem grubu ile sosyal beceri eğitiminin 4 ve 9 yaş arası çocuklarda antisosyal davranışı ne derece etkilediğini araştıran Losel ve Beelmann (2003) eğitimin tedavi edici etkisini vurgulamışlardır. Özellikle risk grubundaki ergenlik başlangıcındaki çocukların hedef alındığı çalışmada, bilişsel davranışsal programın antisosyal davranış üzerinde anlamlı düzeyde etki yarattığı ve bu etkinin oldukça anlamlı olduğu ifade edilmiştir. Örneklem grubunun ne denli fazla olduğunun sonucun genelleştirilebilir olmasına o denli olanak tanınması faydalı bir durum iken, kontrolün örneklem sayısı ile negatif ilişkili olarak azalıyor olması da sonuçların değerlendirilmesi adına sorun taşıyıcı olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca sonuç

kısımında ifade ettikleri üzere, genel literatür taramasında sosyal beceri eğitimlerinin gençlerde program öncesi ve sonrası sosyal işlevsellik ve suça eğilim açısından olumlu etkisinin ifade edildiği görülmektedir.

Welsh ve Farrington (2001) da özellikle ergenlerde suçun önlenmesinde beceri programlarının faydasını inceledikleri çalışmalarında, böyle yönlendirmelerin çok daha getirisi olduğunu ifade ederek, mutlaka standarta oturulmaları gerektiğini ve programın uygulanmasına yönelik giderlerin devlet bünyesinde karşılanmasının faydalı olacağını belirtmiştir. McCord (2003) sosyal beceriler eğitiminin hem çocuk hem ergen için sadece olası suç ihtimalini düşürmekle kalmayıp sosyal yaşamında ve rekabette fayda sağlayacağını belirttiği de dikkat çekmektedir.

10–16 yaş arasında 76 erkek ile çalışmış olan Spence ve Marzillier (2001) kendini insanlar arası ilişkilerde zayıf ve sorunlu olarak nitelendiren katılımcılar ile sosyal beceri eğitim programı düzenlemişlerdir. Sonuç olarak hedeflenen sosyal becerilerin kazandırıldığı ve sosyal ilişkilerin daha işlevsel boyuta taşındığı ifade edilmiştir.

Ergenlerin sosyal beceri, özgüven ve bireysel refahlarına yönelik eğitim etkilerini araştıran Bijstra ve Jackson (1998) 14-16 yaş arası rastgele belirlenmiş 76 kişilik bir ergen grubu ile çalışmışlardır. Sonuç olarak sosyal beceriye yönelik eğitim alarak bu disiplini öğrenmiş ergenlerin, kontrol grubuna oranla davranışları incelenmiştir. Tıpkı bu çalışmada olduğu gibi öntest, sontest karşılaştırması söz konusudur. Sonuçları göstermiştir ki, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin azaltılması, sosyal aktivitelerinin artırılması, özgüvenlerinin geliştirilmesi ve daha uyumlu, işlevsel başa çıkma becerilerinin kazandırılması adına eğitim başarılı geçmiştir. Bu etki özellikle farklı ergen gruplar ile tekrarlanarak gözlemlenmelidir sonucuna varıldığı görülmüştür.

Beelmann ve Lösel (2006) sosyal beceri eğitim programları için önceki çalışmaların da vurguladığı üzere eğitimlerin pozitif etkisinin olduğunu ve uzun dönemli takiplerde bu etkinin sürdüğünü ifade ettikleri dikkat çekmektedir. Eğer sağlıklı bir grup oluşturulabilir ve yeterli kontrol sağlanırsa, ergenlerin sosyal beceri eğitimi ile hedeflenen yetenekleri kazanmaları söz konusu olabilmektedir.

Bienert ve Schneider (1995) 78 kişilik çalışma grubu ile akran istenirliği, sosyal farkındalık ve sosyal yetinin öğretmen tarafından değerlendirilmesine yönelik gerçekleştirdikleri çalışmalarında, sosyal beceri eğitim programlarının akran istenirliğini ve sosyal algıyı güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Öntest ve sontest karşılaştırması yaparak sonuçları değerlendirmişlerdir. Bir diğer sonuç ifadeleri ise eğitim sonrasında istenmeyen davranışların önlendiği ve faydalı, işlevsel sosyal davranışların arttırıldığına yöneliktir.

Margalit (1995) ise 114 kişi ile tıpkı bu çalışmada olduğu gibi, öntest-sontest karşılaştırması yaparak çalışmıştır. Bireysel kontrolün öğretmen değerlendirmesi, yalnızlığa yönelik kişisel değerlendirme ve sosyal kabula yönelik akran istenirliği göz önünde bulundurulmuştur. Sonuç olarak, sosyal beceri eğitimi sonrası, daha az yalnızlık, akranlar arası daha yüksek düzeyde kabul, yüksek düzeyde kişisel kontrol ve daha az dürtüsellik tanımladıkları görülmüştür. Bu da eğitimin istenen nitelikleri kazandırmaya yönelik etkililiğini göstermektedir.

Verduyn, Lord ve Forrest (1990) tarafından gerçekleştirilmiş başka bir çalışmada, Oxford da eğitim görmekte olan, yaşları 10-13 arasında değişiklik gösteren, davranışsal sorunlar tarifleyen ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri sosyal beceri programlarına dahil edilmişlerdir. Deney ve kontrol grubunun ayrı ayrı oluşturulduğu çalışmada, deney grubundaki katılımcı öğrenciler tıpkı bu çalışmada olduğu gibi kısa süreli, sadece sekiz oturumluk sosyal beceri eğitim programına dahil edilmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak çocuklarda görülen değişiklikler öğretmenler, aileler ve kendini tanımlama araçları yoluyla ölçülmüştür. Sadece öğrencilere uygulanan ön test ve son test çalışmaları ile değerlendirme yapılmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, öğrencilerin sosyal aktivitelerinde, yaş ve cinsiyetle bağlantılı olarak özsaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde yükselme olduğu anlaşılmıştır. Bu sebeple eğitim alıyor olmanın sosyal becerilere olan olumlu etkisi açısından benzerlik ifade edilebilmektedir.

Yaşları 12 ile 13 arasında değişiklik gösteren toplamda oldukça kısıtlı bir örneklem sayısı ile, sadece 18 öğrenci ile çalışan Bulkeley ve Cramer (1990), sosyal beceri eksikliği olan erken ergenlere sosyal beceri eğitimi uygulamışlardır. Sosyal beceri eksikliğini testler ile belirlemişler ve grupları bu şekilde oturmuşlardır. Sosyal

beceri düzeylerinin karşılaştırılabilmesi adına katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak ayrılmış, deney grubuna sosyal beceri eğitimi verilmiş fakat kontrol grubuna sosyal beceri eğitimi dahil herhangi bir eğitim verilmemiştir. Sonuç olarak, tıpkı bu çalışmada olduğu gibi uygulanan eğitimin iletişim becerilerini arttırıcı olabileceğini, çünkü sosyal becerilerde anlamlı düzeyde iyileşme olduğu ifade edilmiştir.

Öğrencilerin eğitim düzeyi arttıkça sosyal etkinlik ve öfke kontrol becerilerinin kazanılmasının sağlanacağı düşünülmüştür. Bunun nedenleri arasında, eğitimler ile bilişsel kapasitenin daha gelişim gösterdiği, sosyal becerilerin kazanılmasının mümkün olacağı ve başa çıkma stratejilerinin daha işlevsel olacağı sayılabilir. Bu sebeple Yüksel'in (1997) çalışmasında, üniversite öğrencilerine verilen sosyal beceri eğitiminin bu şekilde yapılandırıldığını söylemek olanaklıdır. Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine eğitim programının etkisi incelenmiş ve Araştırma Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 66 öğrenci ile çalışılmıştır. Bu öğrencilerden 33'ü deney, 33'ü kontrol grubu olarak ayrılmış ve eğitimin sosyal becerilerine olan etkisi karşılaştırılmıştır. Sonuçların bu çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Eğitimlerin haftada 1,5 saatlik olmak üzere dokuz haftalık bir beceri eğitimi içeriyor olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, genel olarak incelendiğinde, sosyal beceri eğitiminin, öğrencilerin sosyal beceri düzeyini olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Tüm bu bilgilerin bu çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiğini söylemek olasıdır. Tüm alt boyutları kapsayan anlamlı düzeyde farklılaşma oluşması için daha uzun süreli eğitim programlarının oluşturulması kuşkusuz ki daha etkili olacaktır.

Baş (2003) sosyal beceri eğitim programlarını kapsayan deneysel araştırmaları göz önünde bulundurarak, öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumları ile ilgili olarak depresyon düzeylerini etkileyen bir durumun mevcudiyetinden bahsetmiştir. Yayınlarda sosyal beceri programlarına yönelik çalışmaların genelde sadece iletişim ve sosyal beceriyi kapsıyor olması elde edilen bulguların karşılaştırılmasına yönelik yetersizlik yaratmaktadır. Baş (2003) bu konuyla ilgili olarak bu tür eğitim programlarının öğrencilerin depresyon puanlarını anlamlı düzeyde negatif etkilediğini ifade etmiştir. Bu çalışmada; ailelerin ekonomik düzeyleri öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerinde herhangi bir etki sahibi değilken Baş'ın çalışmasında öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumlarının, sosyo-ekonomik düzey,

cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu ve kardeş sıralamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

Baş ile benzer şekilde Kara (2003) da, hem öğretmen hem öğrencilerin sosyal beceri algılarına yönelik etki eden faktörleri incelenmiştir. Çalışma kapsamında, 2001–2002 eğitim yılında Adana ilindeki ilköğretim okullarında dördüncü ve beşinci sınıfta görev yapan, 86 sınıf öğretmeni ve 344 öğrenci ile çalışılmıştır. Sosyal Beceri Değerlendirme Formu uygulanarak gerekli bilgilere ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda, sınıf öğretmenlerinin belirttiği üzere sahip oldukları sosyal becerilerin; yaş, cinsiyet, öğrenim derecesi, kıdem, okuttukları sınıf düzeyi, devlet okulu veya özel okulda çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir; bu açıdan çalışma bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Araştırmada anlamlı farklılaşma yaratan faktörler değerlendirildiğinde, öğrencilerin algılamalarına göre sahip oldukları sosyal becerilerin yaş, cinsiyet, devlet okulu veya özel okula gitme durumu, anne-baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Bu bulgu da çalışma sonuçları ile uyumludur. Değerlendirmenin objektif olması adına öğretmen ve ebeveynlerden de bilgi alınması faydalı olacaktır.

Bir başka çalışmada İstanbul sınırları dahilinde yürütülmüş olup 360 öğrenciyi kapsamıştır. Araştırmada diğer çalışmalardan farklı olarak araştırmacıların çalışma için özel geliştirdikleri Özbek-Aydın Sosyal Beceri Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, cinsiyete, okudukları sınıfa, annelerinin eğitim durumuna ve kardeş sayılarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur (Özbek 2004). Bu açıdan çalışma bulgularından farklı bir sonuç içerdiği söylenebilir.

Seven (2006) ve Dermez (2008) de yaşları bu çalışmadan daha küçük grubu içeren çalışma grupları ile sosyal beceriler üzerine çalışmışlar ve sonuç olarak bu çalışmayı destekleyecek şekilde özellikle kızların yüksek düzeyde ortalamaya sahip olduklarını ve sosyal beceriler eğitiminin özellikle iletişimi güçlendirdiğini ifade etmişlerdir.

Yayınlar genel olarak değerlendirildiğinde, ergenlerde öfkenin araştırılmasına yönelik çalışmalar, cinsiyet ile öfke ifadeleri ve cinsiyet ile problem çözme becerileri

arasındaki ilişkinin varlığına yönelik farklılıklar içermektedir. Bazı araştırmalar (Ferah, 2000; Pakaslahti ve ark., 2002) problem çözme becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve bu farklılaşmaların kızlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir (Korkut 2002). Kimi çalışmalarda öfke kontrolü ve problem çözme yeteneklerinin cinsiyete göre değişmediği de ifade edilmiştir (Nadir 2002, Terzi 2000). Bu çalışma bulgularında da kızların yararına bir farklılaşma oluşmuş olması yaygınla tutarlı bir bilgi olarak değerlendirilebilir.

7.1 Sonuçlar

Çalışma bulgularında anlamlı düzeyde farklılık oluşturan faktörler ilgili sonuçlar ile şu şekilde belirtilebilir:

Uygulanan eğitim bilgi seviyesini arttırıcı olarak başarılıdır.

Uygulanan eğitim iletişim becerilerini arttırıcı olarak başarılıdır.

Sürekli öfke ve öfke kontrolü eğitim ile değişmemektedir.

Yaşı 15 yaş olanların sürekli öfke son test puanları ($25,469 \pm 7,162$), yaşı 14 yaş olanların sürekli öfke son test puanlarından ($20,778 \pm 6,629$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 16 yaş olanların sürekli öfke son test puanları ($30,000 \pm 5,944$), yaşı 14 yaş ve 15 yaş olanların sürekli öfke son test puanlarından ($20,778 \pm 6,629$) yüksek bulunmuştur.

Anne eğitim düzeyi ilkokul olanların sürekli öfke ön test puanları ($26,698 \pm 5,882$), anne eğitim düzeyi ortaokul olanların sürekli öfke ön test puanlarından ($19,000 \pm 4,830$) yüksek bulunmuştur.

Baba mesleği memur olanların sürekli öfke son test puanları ($28,706 \pm 6,706$), baba mesleği işçi olanların sürekli öfke son test puanlarından ($23,727 \pm 6,555$) yüksek bulunmuştur. Baba mesleği memur olanların sürekli öfke son test puanları ($28,706 \pm 6,706$), baba mesleği diğer olanların sürekli öfke son test puanlarından ($21,923 \pm 5,880$) yüksek bulunmuştur.

Resmi olarak evli olan ebeveyne sahip ergenlerin öfke kontrol son test puanları ($x=21,102$), boşanmış ebeveyne sahip ergenlerin öfke kontrol son test puanlarından ($x=25,833$) düşük bulunmuştur.

Kızların öfke kontrol ön test puanları ($x=21,509$), erkeklerin öfke kontrol ön test puanlarından ($x=17,250$) yüksek bulunmuştur.

Kızların sürekli öfke ön test puanları ($x=25,404$), erkeklerin sürekli öfke ön test puanlarından ($x=30,125$) düşük bulunmuştur.

Ebeveynler ve ergenler arasındaki pozitif ilişki, destekleyici ve samimi ebeveynlik ve düşük düzeydeki aile geçimsizliği ergenlerin yaşamlarında daha güçlü ilişkilere yol açmaktadır.

7.2 Öneriler

Hemşirelerin ergenlerin sağlıklı yetişkinler olma yolunda katkı sağlayabileceği düşünülen sosyal beceri eğitimlerinde rol almaları önerilmektedir. Ergenlere hizmet sunulan her alanda, özellikle okullarda sağlığı geliştirilmesi ve yükseltilmesi hizmetleri kapsamında sosyal beceri eğitimine gereken ilginin gösterilmelisi önerilebilir.

Hemşirelerin okullarda aile, öğretmen ve diğer çalışanlarla iş birliği yaparak riskli grupları belirlemesi ve bu gruplara özel sosyal beceri eğitimi etkinlikleri düzenlemesi önerilebilir.

Hemşirelerin daha farklı yaş gruplarında, aile ve akranları da kapsayan değişik eğitim yöntemleri deneyerek, sosyal beceri eğitimleri vermeleri önerilebilir.

Sosyal beceri eğitime alınan ergenlerin, bu eğitimleri aralıklı olarak tekrar alması ve sosyal beceri yetkinliklerinin aralıklı olarak değerlendirmesi önerilebilir.

Hemşirelerin aynı zamanda bu eğitim etkinliklerini, ergenle çalışan öğretmenlere, meslektaşlarına ve ergen ailelerine de planlaması önerilebilir.

8 KAYNAKLAR

1. Abalı O (2004). Ergenlik Dönemi ve Sorunları. 1. Baskı, Epsilon yayıncılık, İstanbul.
2. Adana F, Arslantaş H. (2011). Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2011; 12(1) : 57 - 62
3. Akçamete G, Avcıoğlu H. (2005). Sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (7-12 yaş) geçerlik ve güvenirlik çalışması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 5(2): 61-77
4. Akkök F. (1996). ilköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi. Anne-Baba El Kitabı. Ankara:M.E.B.Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, s.2-3.
5. Argon T, Çelik H. (2006). İlköğretim Okullarında Çalışan Yöneticilerin Sosyal Beceri Yeterlik Düzeyleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
6. Aydın B. (2005). Çocuk ve ergen Psikolojisi. Nobel Basımevi, 2. Baskı, Ankara
7. Bacanlı, H. (2000). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
8. Bacanlı H.(2005). Eğitim Psikolojisi. Pegem Yayıncılık, 9. Baskı. Ankara
9. Bahar Z. (2010). Okul sağlığı hemşireliği. DEUHYO ED, 3(4): 195-200. <http://www.deuhyoedergi.org> (erişim tarihi: 12 Ağustos 2012)
10. Baş, A.U. (2003). İlköğretim 4. ve 5. Sınıflarda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Becerileri ve Okul Uyumunu İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. Batıgün A, Uzun C. (2011) Anksiyete bozukluğu :Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. Anadolu psikiyatri dergisi, 12:107-13

12. Beelmann A. ve Lösel F. (2006) Child social skills training in developmental crime prevention: Effects on antisocial behavior and social competence. *Psicothema* 18, (3), ss. 603-610.
13. Bienert, H., ve Schneider, B. H. (1995). Deficit-specific social skills training with peernominated aggressive-disruptive and sensitive-isolated preadolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24, 287-299.
14. Bijstra J. ve Jackson S. (1998) Social skills training with early adolescents: Effects on social skills, well-being, self-esteem and coping. *European Journal of Psychology of Education* 13 (4) 569-583
15. Bulkeley, R. ve Cramer, D. (1990). Social Skills Training With Young Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 19 (5), 451-463
16. Bulut S. N, Genç H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*. cilt 36, sayı 159: 236-254
17. Cameron, G., ve Karabanow, J. (2003) The nature and effectiveness of program models for adolescents at risk of entering the formal child protection system. *Child Welfare*, 82 (4), 443-474
18. Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (Eds.). (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training* Washington, D.C.: American Psychological Association
19. Cüceloğlu D. (2004). *İnsan ve davranışı* . 11. Baskı. İstanbul 2004
20. Çağdaş A. (2002) *Anne baba ve Çocuk İletişimi*, Nobel yayın, Ankara
21. Çiftçi, İ.ve Sucuoğlu B., (2003). *Sosyal beceri öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık
22. Çivitçi, N. (2012). Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 18-27.
23. Çivitçi A, and Çivitçi N.,(2009) Perceived Social Skills and Irrational Beliefs in Primary School Students. *elementary education online* 8(2) 415-429, erişim tarihi 11.11.2013, [http:// ilkogretim-online.org.tr](http://ilkogretim-online.org.tr))
24. Çuhadaroğlu F. (2006) Ergenlikte psiko sosyal gelişim. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi I. Ulusal Adolesan Sağlığı Kongresi Konuşma Metinleri*, 40-45.

25. Demirci E. (2002) İletişim Becerileri Eğitimine Devam Eden Genç İşçilerin İletişim Becerilerini Değerlendirmeleri, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
26. Derman O. (Mart 2008). Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan sağlığı II Sempozyum Dizisi No: 63, s. 19-21
27. Dermez H. (2008) İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
28. Dökmen, Ü. (1997). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
29. Elliot, T.R., ve Gramling, S.E. (1990). Personal assertiveness and the effects of socia support among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 37,427-436
30. Elliott, S.N., ve Gresham, F.M. (1993). Social skills intervention for children. *Behavior Modification*, 17, 287-313.
31. Emiroğlu O.N. (2004). Deneysel Tasarımlar, Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri. Erefe İ.(Ed.). Hemar-Ge, Ankara, s.91-96.
32. Erözkan A (2009). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *SElçuk Üniversitesi sağlık Bilimleri Ens. Dergisi*, 21/2009
33. Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 7–12
34. Ferah D. “Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
35. Görker I, Korkmazlar Ü, Durukan M ve ark. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri*, 7:103-110.

36. Gresham, F.M ve Reschly D.J. (1988). "Issues in the Conceptualization Classification, and Assessment of Social Skills in the Mildly Handicapped", *Advances in School Psychology* (Ed. Thomas R. K.) Lawrence Erlbaum Associates, Publisher Hillsdale N J.London, p. 203-247
37. Güler Ç., Akın L. (2006). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, Hacettepe Üniversiteleri Basımevi, Ankara, s. 1246-1261
38. Gürsoy Mustafa. (2009). Öğrencilerde şiddet eğilimi ve şiddete yönelik öğretmen algıları, *KKTC - Milli Eğitim Dergisi*, No:3
39. Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Derneği, Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, 19 Nisan 2011, [www.turkhemsirelerdernegi.org.tr/menu/yonetmelikler/hemsirelik-
yonetmeligi.aspx](http://www.turkhemsirelerdernegi.org.tr/menu/yonetmelikler/hemsirelik-yonetmeligi.aspx), (15 Eylül 2012)
40. Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., ve Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 549-560
41. İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
42. Jordan D. W (1997) Social Skilling through cooperative learning. *Educational Research*. 39 (1) 3-21.
43. Kara E. (2003). Öğretmen ve Öğrencilerin Sosyal Beceri Algılarına Etki Eden Faktörler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
44. Kayaalp Levent (2008). Ergenlikte kimlik ifadesi olarak şiddet. *Adoselan Sağlığı II Sempozyumu Dizisi*, No:63, Mart.
45. Kızmaz Zahir. (2006). Okullardaki şiddet davranışının kaynakları üzerine kuramsal bir yaklaşım. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Mayıs, Cilt: 30, No:1.
46. Kocabaş E, Akkök F. (2012). Uluslararası Bakolarya ve Normal liseye devam eden öğrencilerin aile içi iletişimleri sosyal becerilerinin karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: III Sayı:27
47. Koç M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:17 Yıl: 2004/2 s. 231-256

48. Korkut F. (1996). İletişim Becerilerinin Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlilik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7):18-23
49. Korkut, F. (1996b). İletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirme etkisi. *3P Dergisi*, 4, 191-198
50. Korkut, F. (2002) .Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, , ss.177-184
51. Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı Yayıncılık
52. Köknel, Ö. (1999) zcan. "Kaygıdan Mutluluğa Kişilik,(15. Baskı)." İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
53. Kulaksızoğlu A. (2003). Kişisel gelişim Uygulamaları, 1.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul
54. Kulaksızoğlu A. (2004). Ergenlik Psikolojisi, 6. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul s.32-65
55. AÇ, Kuruoğlu.(2007) "Ergenlik dönemi." Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. İstanbul: Golden Print : 189-206.
56. Landers, 2002. Gender socialization in early childhood. Draft Working Document for Reviewand Discussion. Education and Gender Sectors Program Division, Unicef. New York: 26, 33, 34
57. Lochman, J. E., ve Dodge, K. A. (1994). Social-cognitive processes of severely violent, moderately aggressive, and nonaggressive boys. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 62(2), 366-374.
58. Losel, F, A. Beelmann, and U. Koglin (2001). Training of parenting competencies and social skills in families: A combined prevention-and developmental study on conduct disorders). Research report to the German Federal Ministry of Family, Seniors, Women, and Youth. Erlangen-Nuremberg, Germany: Institute of Psychology.
59. Margalit, M. (1995). Social skill learning for students with learning disabilities and students with behavior disorders. *Educational Psychology*, 15(4), 445-457.

60. McCord, J. (2003) Cures that harm: Unanticipated outcomes of crime prevention programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science* 587:16-30.
61. McKinney JP, Fitzgerald HE, Stommen EA (1977) *Developmental psychology; The adolescent and young adult*. Homewood Illinois: The Dorsey Press.
62. Misener, D. B. (1995). An evaluation of secondary prevention social skills training program for children. doktora tezi, Toronto Üniversitesi, Toronto
63. Monti, P.M., Gulliver, S.B., & Myers, M. (2004). Invited Review. Social skills training for alcoholics: assessment and treatment. *Alcohol and Alcoholism*, 29, 627-637.
64. Muuss, R.E. (1996). *Theories of adolescence*. New York: McGraw-Hill.
65. Nadir, B. (2002) “Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Yordayıcı Bir Değişken Olarak Benlik İmgesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
66. Nangle D., Erdley C., Carpenter E. ve Newman J. (2002) Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: a developmental–clinical integration. *Aggression and Violent Behavior* 7; 169–199
67. Nas, C.N., Brugman, D., ve Koops, W. (2005). Effects of the EQUIP programme on the moral judgement, cognitive distortions, and social skills of juvenile delinquents. *Psychology, Crime & Law*, 11, 421-434
68. National Association of School Nurses (NASN), Definition of school nursing 2005, www.nasn.org/policyadvocacy/positionpapersandreports, (15 Ekim 2013)
69. Notarianni M A. Tillman H J. (2007) Caring fort he future : Strategies for promoting Violence Prevention İn Pediatric Primary Care, *J Of American Academy of Nurse Practioners* 19, p 306-314
70. Oktan V. ve Şahin M. (2010) Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi* 7 (2) 543-556.

71. Ögülmüş, S. (2006). Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
72. Özbek, İ. (2004). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Becerilerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
73. Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011) “Ergenlikte Özerklik Gelişim”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
74. Özgüven İ.E.2001 Evlilik ve aile terapisi. Ankara. PDREM Yayınları
75. Özer A. (1994) Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfadesi Tarzı (Öfke- tarz) Ölçekleri Ön Çalışması, Türk Psikoloji dergisi 9 (31) .26-35
76. Özerbaş B, Bulut m., Usta E (2007) .Öğretmen adaylarının algıladıkları iletişim becerisi düzeylerinin incelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi eğitim fak. Dergisi, cilt 8, sayı 1.
77. Pakaslahti, L ve Keltikangas-Jarvinen L.(2002)“Relationships between Adolescent Prosocial Problem-Solving Strategies Prosocial Behaviour, and Social Acceptance,<http://www.tandf.co.uk/journals/pp/01650254.html>, 2013.
78. Park-Higgerson, H.-K, Perumean-Chaney, S. E, Bartolucci A A, Grimley D. M & Singh K. P. (2008). The evaluation of school-based violence prevention programs: a meta-analysis. Journal of School Health. 78(9): 465–479.
79. Pourciau, C.A, Vallette, E.C. (2001). School health. Community Health Nursing Promoting The Health of Population. Ed.; M.A. Nies, M. McEwen. WB. Saunders Company, Third edition, Philadelphia, 702-729.
80. Savaşır I, Şahin NH, (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme:Sık kullanılan Ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:9, Özyurt Matbaacılık, Ankara, 9,70-74.
81. Set T., Dağdeviren N. ve Aktürk Z. (2006) Ergenlerde cinsellik Genel Tıp Dergisi 16(3) 137-141
82. Spence, S., ve Marzillier, J. (2001). Social skills training with adolescent male offenders: short term, long term and generalized effects. Behaviour Research and Therapy, 19, 349–368.

83. Şimşek, Y. (2003). 21. yüzyıl eğitim örgütlerinin yönetim anlayışı. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13,189-196.
84. Tamar, M. (2005). Gençlikte değişim ve süreklilik. İzmir: Çelikkol Yayıncılık.
85. Terzi-Işık, Ş. “İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, 2000.
86. Thompson, K. L., Bundy, K. A., ve Broncheau, C. (1995). Social skills training for young adolescents: Symbolic and behavioral components. *Adolescence*, 30, 723-734.
87. Uysal A., Bayık A., (2009), “Şiddet Karşıtı Eğitim Programının Öğrencilerin Çatışma Çözüm, Şiddet Eğilimleri ve Şiddet Davranışlarına Yansıması”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(1), 20-30.
88. Vahedi S., Fathiazar E. N ve Kiani A. (2007) The Effect of Social Skills Training on Decreasing the Aggression of Pre-school Children Iran J Psychiatry 2007; 2: 108-114
89. Van Dam-Baggen, R., ve Kraaimaat, F. W. (1999). Assessing social anxiety: The Inventory of Interpersonal Situations (IIS). *European Journal of Psychological Assessment*, 1, 25–38
90. Vanryckeghem, M; Hylebos, C; Brutten, GJ; Peleman, M (2001) The relationship between malattitude and negative emotion among children who stutter (26) 1.
91. Verduyn, C.M., Lord.W. ve Forrest, G.C. (1990). Social Skills Training in Schools: An Evaluation Study. *Journal of Adolescence*. 13, 3–16
92. Welsh, B. C., and D. P. Farrington. (2001) A review of research on the monetary value of preventing crime. In *Costs and benefits of preventing crime*, edited by B. C. Welsh, D. P. Farrington, and L. W Sherman. Oxford, UK: Westview.
93. Yavuzer H. (2005). Gençleri Anlamak. İkinci basım, Remzi kitabevi, Ankara

94. Yavuzer, H. (1986) Çocuk ve Suç, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 212-214.
95. Yıldırım (2006)
96. Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
97. Yüksel-Şahin, F. (1997). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

9 . EKLER

EK-1: Ergen Kişisel Bilgi Formu

1. Adın Soyadın (isteğe bağlı) :	Rumuz (İsteğe bağlı) :
2. Yaş : 3. Kaçınıcı sınıf:	
4. Cinsiyet Kız () Erkek ()	
5. Ailenizdeki çocuk sayısı (seninle birlikte) :	

Anne : 6. Mesleği : 7. Eğitim durumu : Sağ () vefat etmiş () Öz () Üvey ()	12. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız? Çok Yeterli () Yeterli () Yetersiz () Çok yetersiz ()
Baba : 8. Mesleği : 9. Eğitim durumu : Sağ () vefat etmiş () Öz () Üvey ()	13. Sigara kullanıyor musunuz? Evet () Miktarı Sıklık..... Hayır ()
10. Anne ve babanız Resmi evli birlikte () Boşanmış () Aynı yaşıyor () Diğer (belirtiniz).....	14. Alkol kullanıyor musunuz? Evet () Miktarı Sıklık..... Hayır ()
11. Öğrenim hayatınızda herhangi bir disiplin suçu vb. olaya karıştınız mı? Evet () Belirtiniz..... Hayır ()	15. Ailenizin size karşı olan tutumunu nasıl tanımlarsınız? Demokratik, bana değer veren () Aşırı hoşgörölü, her şeye izin veren () İlgisiz , onların umrunda değilim () Aşırı baskıcı, sert davranan ()

EK-2: İletişim Becerilerini değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Bu ölçek başkalarıyla kurduğunuz iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıdaki ifadeleri, ifadelerle ilgili olarak genelde nasıl davrandığınızı düşünerek okuyunuz. **Bu nedenle bu ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz.** Her bir madde için cevaplar hiçbir zaman (0) nadiren (1) bazen (2) sıklıkla (3) her zaman (4) **şeklindedir.** İfadelerin sizin davranışlarınızda ne derece uyduğunu belirledikten sonra yanıt kağıdındaki ifadelerin karşısındaki yere (X) işareti koyarak belirtiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim. Rabia Keçialan İzzet Baysal Ü. Bolu Sağlık Yüksekokkulu

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2	Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3	Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4	Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul ederim.					
5	İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6	Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8	İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9	İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10	Olaylara değişik açıdan bakabilirim.					
11	Düşüncelerimle yaptıklarım birbiriyle tutarlıdır.					
12	İlişkilerimin daha iyi gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13	Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14	Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15	Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim					
16	İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım					
18	Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşımın konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm					
19	Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum					
20	İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var					
21	Birisine bir öneride bulunurken onun öneriyi isteyip istemediğine dikkat ederim					
22	Birisini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım					
23	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim					
24	Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum					
25	Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım					

EK-3: Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği

I. BÖLÜM

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

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

II. BÖLÜM

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

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümtüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümtüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1) (2) (3) (4)	
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1) (2) (3) (4)	
13. Öfkemi içime atarım.	(1) (2) (3) (4)	
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1) (2) (3) (4)	
15. Somurtur ya da surat asarım.	(1) (2) (3) (4)	

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümtüyle
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 köptürür ama gösteremem.	(1) (2) (3) (4)	

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	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 herneyse saldırırım.	(1) (2) (3) (4)	
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1) (2) (3) (4)	

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	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	Tümüyle
31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1) (2) (3) (4)	
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1) (2) (3) (4)	
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1) (2) (3) (4)	
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1) (2) (3) (4)	

EK-4A: Eğitim Bilgi Testi

1. İletişimle ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
 - a. İletişim karşılıklı etkileşimde bulunmaktır.
 - b. Duygu, düşünce ve bilgilerin aktarıldığı bir süreçtir.
 - c. İletişim için en az 2 kişi gereklidir.
 - d. Yukarıdakilerin hepsi
2. Empati nedir?
 - a. Bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak , kendi duygu ve düşünceleriyle onu anlamaya çalışmasıdır.
 - b. Bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.
 - c. Empati kendimizi tamamen karşı tarafın yerine koymak, adeta “o” olmaktır, onun yaşadıklarını tamamen içselleştirmektir.
 - d. Empati bir kişiyi sevimli bulmak ve sevgi duymaktır.
3. Aşağıdakilerden hangisi “sen diline” örnektir?
 - a. Zaten hep böyle yapıyorsun, geçen sefer de yapmıştın.
 - b. Bir çay getirebilir misin?
 - c. Sen gelirken, notları almayı unutma.
 - d. Sen ve ben iyi anlaşıyoruz, ne dersin?
4. Aşağıdakilerden hangisi iletişim hatalarına neden olmaz?
 - a. Gürültülü bir ortamda konuşmaya çalışma
 - b. Karşımızdaki konuşurken konuyu değiştirmek
 - c. Karşımızdaki sırf mutlu olsun diye onu onaylamak, aferin demek.
 - d. Karşımızdakine saygı duyarak, ön yargısız bir şekilde onu dinlemek.
5. Aşağıdakilerden hangisi “anne baba” benlik durumuna örnek olan bir cümledir?
 - a. Çok yoruldun, yatmalısın, sabah geç kalacaksın .
 - b. Dişim ağrıyor, bir ağrıkesici alayım.
 - c. Ben kalkayım, yarın sabah erkenden dersim var.
 - d. Canım hiç ders çalışmak istemiyor.
6. Öfke duygusuyla ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?
 - a. Normal sağlıklı bir duygudur.
 - b. Kontrolden çıktığı zaman yıkıcı olabilir.
 - c. Doğal bir duygu olan öfkemizi bastırmalı, yok saymalıyız, sonuçları kötü olabilir.
 - d. Başarılı bir iletişim kurabilirsek öfkemizi daha iyi kontrol ederiz.
7. Hangi durumlarda öfkeleniriz?
 - a. Birisini kışkırttığımızda,
 - b. Haksızlığa uğrarsak,
 - c. Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
 - d. Yukarıdakilerin hepsi
8. Öfkemizle başetmek için verilen yollardan hangisi yanlıştır?
 - a. Konuşmak, anlamaya çalışmak
 - b. Bir süre ortamdan uzaklaşmak, müzik dinlemek
 - c. Olay karşısındaki algımızı değiştirmek, çok yönlü düşünebilmek.
 - d. Öfkemizi yok saymak, önemsememek .
9. Bizi öfkeliendiren durumlara tepki veririz? Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir tepkidir?
 - a. Sinirimizi başkasından çıkartma
 - b. Tartıştığımız arkadaşımızı yumruklama
 - c. Sigara içme
 - d. Olayı ele alırken mizahtan yararlanma
10. Öfkemizle baş ederken aşağıdaki iletişim tekniklerinden hangisi yararlı olur?
 - a. Karşımızdakini kızma, suçlama,
 - b. Karşımızdakiyle alay ederek, küçük düşürerek öç alma
 - c. Ben dilini kullanma
 - d. Sen dilini kullanma

EK-4B: Bilgi Testi Konusunda Görüşü Alınan Uzmanlar

BİLGİ TESTİ UYGUNLUĞU AÇISINDAN GÖRÜŞÜ ALINAN UZMANLAR

ADI SOYADI	UYGUNDUR- İMZA
1. Prof. Dr. Hamit Çoşkun
2. Yrd. Doç. Dr. Makbule T. Kocgin
3. Doç. Dr. A. S. MAYDA
4. Yrd. Doç. Dr. Yurdanur Dönmez
5.	
6.	
7.	
8.	

EK-5: Araştırma İzni

**T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : B.08.4.MEM.0.14.20.02 - 605.01 - 3749
Konu : Araştırma izni (Öğr. Gör. Rabia KEÇİALAN)

09 -03- 2012

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 28/02/2007 Tarih ve B.08.0.EGD.0.33.05.311/1084 sayılı makam onayı.
b) 05/03/2007 Tarih ve B.08.0.EGD.0.33.05.00-320/1143 sayılı emirleri.
c) Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
d) Milli Eğitim Bakanlığının 25.06.2010 tarih ve 4194 Sayılı İl Millî Eğitim Müdürlükleri ARGE Yönergesi.
e) AİBÜ Bolu Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğünün 01.03.2012 tarih ve B.30.2.ABÜ.0.Y2.00.00/299-209 sayılı yazısı.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bolu Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğünün ilgi (e) yazısında bildirildiği üzere; Öğretim Görevlisi Rabia KEÇİALAN'ın, "Sosyal İletişim Becerileri Eğitiminin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Üzerine Etkinliğinin İncelenmesi" konulu araştırma için, İlimiz Merkez ilçeye bağlı İzzet Baysal Anadolu Sağlık Meslek Lisesi 9. sınıf öğrencilerine dönük veri toplama araçlarını; 15 Haziran 2012 tarihine kadar uygulama isteği,

Bakanlığımız Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığının ilgi (b) emirleri ekinde alınan ilgi (a) makam onayı ile uygulamaya konulan ilgi (c) ve (d) Yönergeler doğrultusunda incelenmiş olup,

"Sosyal İletişim Becerileri Eğitiminin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Üzerine Etkinliğinin İncelenmesi" konulu araştırmanın, yukarıda kapsamı/ismi belirtilen ilgililere uygulanması, katılımcıların gönüllü olması, okul müdürlüğünün bilgisi ve sorumluluğunda uygulanması halinde müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Recep ALPDOĞAN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
15/03/2012
Vali a. AKTAN
Vali Yardımcısı

Verilecek Cevaplarda Yazımızın Tarih ve Sayısının Bildirilmesi.

Bolu İl Millî Eğitim Müdürlüğü Tabaklar Mah. Cumhuriyet Cad. Anadolu Sok. 14200 BOLU
Tel : 0374 215 11 06- 0374 215 12 04 Faks : 0374 215 44 85
Web : <http://bolu.meb.gov.tr>
E-POSTA: arge14@meb.gov.tr

EK-6: Etik Kurulu Uygunluk Raporu

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Öğr. Görv. Rabia KEÇİALAN
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Sağlık Yüksekokulu

Sayın Öğr. Görv. Rabia KEÇİALAN

“Sosyal Beceri Eğitiminin 9. Sınıf Öğrencisi Ergenlerin İletişim Becerileri ve Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkinliğinin İncelenmesi” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2012/28) Kurulumuzun 13.07.2012 tarihli ve 2012/28 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Doç. Dr. Mithat DURAK(Üye)

Doç. Dr. Altay EREN (Üye)

Yrd. Doç. Dr. Dilşad ÇOKNAZ (Üye)

Yrd. Doç. Dr. Seval ALKOY(Üye)

Av. Zuhal DEMİRCİ(Üye)

EK 7: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmamanın adı :
Araştırmacının adı :
Adresi :

Sayın Öğrenci,

Abant İzzet baysal Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğretim görevlisi Rabia Keçialan” adı altında bilimsel bir araştırma projesi/tez yürütmektedir. Bu çalışmanın amacı ergenlere iletişim ve öfke kontrolü konusunda eğitim vermek ve bu eğitimin etkinliğini incelemektir. Müdürünüz siz 9. Sınıf öğrencilerinin çalışmaya katılması için izin verdi. Bu araştırmada bize yardımcı olmanız için siz sınıf öğretmenlerini de projemize davet ediyoruz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz lütfen bu formu imzalayıp bize teslim ediniz.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde eğitim öncesi sınıfınızdan araştırmaya katılan her öğrenci için bir anket doldurmanızı rica edeceğiz. Ayrıca Öfke kontrolü ve iletişim becerileri konusunda iki adet ölçek (Form) doldurmanızı rica edeceğiz..

Eğitimlerimiz 8 oturum şeklinde planlanmış olup, sizin rehberlik dersinizde yapılacaktır. (Diğer derslerinizde herhangi bir aksama olmayacaktır.) Ortalama 60 dakika süren oturumlarda iletişimin temelleri ve öfke kontrolü konusunda eğitim verilecektir. Eğitimde örnek bir hikaye anlatılarak bu konuda sizin de düşüncelerinizi öğrenme gibi interaktif bir eğitim ortamı sağlanacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Bu araştırmada sosyal beceri eğitiminin ergenler üzerindeki etkilerini incelemek istiyoruz. Araştırma projesi/tez hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde lütfen AİBU Bolu Sağlık Yüksekokulu Çocuk Hemşireliği Bölümü Öğretim Görevlisi Rabia Keçialan ile temasa geçiniz (Telefon: 253 45 20/2517 Adres: Abant İzzet Baysal Ü.Bolu Sağlık Yüksekokulu Gölköy Kampus BOLU) Eğer bu araştırma projesine katılmasını kabul ediyorsanız, lütfen bu formu imzalayıp bize teslim ediniz.

Ben, (katılımcının adı), yukarıdaki metni okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma imkanı buldum. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Formun bir örneğini aldım / almak istemiyorum (bu durumda araştırmacı bu kopyayı saklar).

Katılımcının Adı-Soyadı:.....

İmzası:.....

Adresi (varsa Telefon No, Faks No):.....

Tarih (gün/ay/yıl):...../...../.....

Araştırmacının Adı-Soyadı:.....

İmzası:.....

Tarih (gün/ay/yıl):...../...../.....

EK 8. EĞİTİM PROGRAMI KİTAPÇIĞI (İçerik)

İLETİŞİM

OTURUM 1: Tanışma ve iletişimi tanımlama

EK I İLETİŞİM NEDİR?

- İletişim taraflar (kaynak ile alıcı, birey ile birey, birey ile grup veya grup ile grup) arasındaki duygu, düşünce ve bilgi alışverişidir.
- Birbirleriyle belirli bir iletişim etkileşim ortamına giren taraflar birbirlerine karşı bir iletişim çabası göstermeseler bile bu da bir tarz iletişimdir.
- Birbirlerini önceden tanıyan taraflar birbirlerini “görmezlikten gelirlerse” bu da bir tür iletişim (mesaj) biçimidir.
- İletişim karşılıklı etkileşimde bulunmaktır.

Doğru iletişim, karşılıklı verilen mesajı doğru olarak anlamak ve doğru geri bildirim vermektir.

- Doğru iletişim duygu ve düşüncelerini karşı tarafa doğru açıklamaktır.
- İletişim taraflar arasında sözlü ve sözsüz karşılıklı mesaj alışverişidir.
- İletişim iki sistem arasında anlamları ortak kılma çabasıdır.

Şekil 1. İletişim Akışı

EK II İLETİŞİM ANLAŞMAZLIKLARI VEYA ÇATIŞMALARIN SEBEPLERİ

- Alıcı kişi mesajı kendine uygun bulmaz
- Alıcı göndereni uygun bulmaz
- Alıcı mesajın gönderiliş biçimini uygun bulmaz
- Alıcı mesajı dinlemez.
- Alıcı mesajı yanlış anlar
- Alıcı mesaja karşı olabilir.
- Alıcının verdiği geribildirim gönderene uygun olmayabilir.

Üçüncü olarak, eğitmen iyi bir iletişim için ne yapılmalı diye sorar, herkes önerilerini 5 dk içinde kağıda yazar, EK 3 yansıtılır ve genel bir özet yapılarak oturum sona erer.

EK III İYİ BİR İLETİŞİM İÇİN NE YAPMALI

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

OTURUM 2: İletişim hataları ben dili-sen dili

EK IV İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Nutuk çekmek
- Yargılamak
- Eleştirmek
- Suçlamak
- Küçük görmek
- Alay etmek
- İsim takmak
- Gereksiz, aşırı soru sormak
- Sözünde durmamak
- Oyalamak
- Konuyu saptırmak

EK V İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

- Kabul edici davranma
- Duyguları isimlendirip geri yansıtma
- Dinleme
- Konuşmaya davet etme
- Olumlu geribildirim
- Karşı tarafın anladığı dili kullanma
- Ben dilini kullanma
- Kendini açma (duygularını ifade etme)

EK VI SEN DİLİ BEN DİLİ

"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. "Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak istegindedir. "Ben" mesajları karşımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdiğinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler. Kızgınlık hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşımızdakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kısıtlanmış hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak olasıdır. Ne dersiniz ?

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine aittir. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranma çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanımasıdır. Karşımızdakini kesin bir dille suçlamamış oluruz.

ÖRNEKLER	
SEN DİLİ	BEN DİLİ
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum. (Sözümün kesilmesi beni rahatsız ediyor.)
Hadi yatağa saat kaç oldu bilmiyor musun!	Geç yattığımda uyandıramıyorum seni ve işe geç kalıyorum.
Hiç ders çalışmıyorsun.	Hiç ders çalışmadığımı gördüğüm zaman senin için endişeleniyorum.
Onlar senin kardeşin ne biçim davranıyorsun.	Kardeşlerini kırdığın için ben de üzülüyorum.

OTURUM 3 : Küçük Gruplarda Konuşabilme

EK VII DAĞDA İLK YARDIM

AÇIKLAMA: Arkadaşlarınızdan bir grup dağcı kaçkar dağlarında 3800 metrede dik bir yamaçtan yuvarlanırlar. Biri ağır yaralı olmak üzere hepsi de yaralı olarak yardım beklemektedir. Bulundukları yer inilmesi zor bir arazi, sizin de içinde bulunduğunuz yardım ekibi hazırladıkları yardım paketini yaralılara ulaştıracak, bu pakette en çok 10 çeşit malzeme olmalıdır. Aşağıdaki listeden en çok 10 çeşit malzemeyi belirleyin, sonra ortak bir liste hazırlayın.

MALZEME LİSTESİ :

Yün başlık	Oksijen tüpü
Ekmek	Isıtıcı
İlk yardım kutusu	Şişirme yatak
Matara	Kürek
Dağ pantolonu	Kask
İç çamaşırı	Kuştüyü mont
Gömlek	Dağ kazması
Çadır	Buz kramponu
El lambası	Sedye
Ağrı kesici	Dürbün
Harita	Telsiz
Tabanca	Kibrit
Portatif radyo	Şekerli gıdalar
20 lt su	40 mt halat
Dağ ayakkabısı	Uyku tulumu
Yün çorap	Tentürdiyot
Sırt çantası	Çatal kaşık
Pişirme kapları	Battaniye
Kahve,çay	Çatal-kaşık
Eldiven	Sırt çantası
Ayna	Süttozu

TARTIŞMA SORULARI

- Küçük grupta düşüncenizi söylerken zorlandınız mı?
- Küçük grupta mı yoksa daha büyük grupta mı konuşmak zor?
- Sizin kendi listeniz grup listesinden farklı mı? /Ortak bir liste oluşturmak zor oldu mu?

EV ÖDEVİ:

- *Bir arkadaşınıza kısa bir fıkra anlatmak
- *Yolda giderken karşı cinsten birisine adres sormak
- *Bire arkadaşına iltifatta bulunmak
- *Bir mağazaya girip elbise ayakkabı denemek/sormak
- *Bir arkadaş grubuna bir haber/olay anlatmak

(Bunlardan en az 3 ünü bir daha ki derse yapmış olmak)

OTURUM 4 : Bir İletişim Analizi

EK-VIII

ANA- BABA BENLİK DURUMU :

Bireyin başkalarına ve kendisine tıpkı bir anne-baba gibi davrandığı, akıl verdiği koruduğu ve emrettiği tarafımızdır. Koruyucu ve eleştirici anne baba olarak iki şekilde olabilir.

YETİŞKİN BENLİK DURUMU:

Bireyin gerçekçi olmaya çalışan, davranışlarını akli temellere oturtmaya çalışan tarafıdır. Yetişkin benlik durumu ile öğrenmemiz, hesap etmemiz ve bilgileri aklın temel verilerine göre işlememiz olasıdır. İki benlik durumu arasında denge sağlar, çocuk benlik

ÇOCUK BENLİK DURUMU:

Bireyin içten gelen arzu ve isteklerinden oluşan tepkilerdir. Doğal çocuğu asi ve uslu çocuk olarak ayrılır. Doğal çocuk, saf içten gelen davranışlar, uslu çocuk boyun eğen, asi çocuksa isyan ve inat eden tarafımızdır.

Aşağıda 2 kişi arasında geçen bir konuşma yazılıdır. Her cümlenin karşısındaki daireye bu yazılan cümlelerin hangi benlik durumunu ifade ettiğini yazın. Anne baba için A, yetişkin için Y, çocuk için Ç harfini kullanın.

Murat: Bu işi bitirirsem rahatlayacağım.	○
Ayşe: Bitirmek için daha dikkatli ve hızlı çalışmalısın	○
Murat: Günlerdir uğraşıyorum, yorulдум	○
Ayşe: gerçekten de daha biraz daha gayretli ol	○
Murat: İş bırakıyor ve dondurma yemeye gidiyorum.	○
Ayşe: Sen bırakırsan ben de bırakırım	○
Murat: Biraz sorumluluklarını bil ve otur.	○
Ayşe: Murat biraz makul ol	○
Murat: Sen zaten hep böyle yapıyorsun.	○
Ayşe: Benim de canım dondurma istiyor.	○
Murat: Tamam ben sana alırım.	○

OTURUM 5 : Duyguları Tanıma (İsimlendirme)

EK-IX Duygu İsimleri Yazma Oyunu

DUYGU	olumlu (hoşa giden)	Olumsuz (hoşa gitmeyen)	DUYGU	Olumlu (Hoşa giden)	Olumsuz (Hoşa gitmeyen)

OTURUM 6 : Duyguları Dışa Vurma

EK-X Öfkeyi Başlatan Olaylar Listesi

	Her zaman	Bazen	Hiç bir zaman
1-Başkaları emir verdiğiğinde			
2-Birisi benim canımı acıtırsa			
3-İşler iyi gitmediğinde			
4-Başkaları tarafından iteklendiğinde			
5-Hayal kırıklığı yaşadığında			
6-Bir haksızlığa uğrarsa			
7-Birisi benimle yüksek sesle konuşursa			
8-Birisi bana çok soru sorarsa			
9-Sabahları uyandığında			
10-Ayrıcalığını yitirdiğinde			
11-Birisi benim duygularımı incitirse			
12-Lüzumsuz işler yapmak zorunda kalırsa			
13-Sözümü kestiklerinde			
14-Bana verilen sözler tutulmazsa			
15-Birisi bana yalan söylerse			

EK-XI Bir Öfkenin İncelenmesi

- 1-Siz en çok neye öfkelenirsiniz? (bu durumu hayal edin)
- 2-Bu olay duruma veya kişiye niçin öfkelenirsiniz?
- 3-Öfkelendiğinizde yüzünüz nasıl görünür?
- 4-Öfkelendiğinizde vücudunuzda neler oluyor?
- 5-Öfkelendiğinizde ses tonunuz nasıl oluyor?
- 6-Öfkelendiğinizde neler yaparsınız?
- 7-Öfkenizi kime yansıtırsınız?
- 8-Öfkeniz geçtikten sonra ne olur ?
- 9-Öfkeniz geçtikten sonra pişmanlık veya suçluluk duyar mısınız?
- 10-Öfkeyle baş etmek için bir şeyler yapıyor musunuz?

OTURUM 7 : Öfkeyi İfade Etme

OTURUM 8: Öfkeyle Baş Etme

EK- XII Öfkeyi İfade Etme Biçimleri

Aşağıda bir insanın öfkelendiği zaman, öfkesini azaltmak için yaptığı bazı davranışlardan örnekler bulacaksınız. Bunların bir kısmını siz de yapıyor olabilirsiniz. Bu davranışların kabul edilebilir olanların karşısına (+), uygun görmediklerinizin karşısına (-) işareti yapın. Daha sonra verdiğiniz cevapları arkadaşlarınızla tartışın

	Değerlendirme (+)	Değerlendirme (-)
Önem vermem.		
Öfke krizine girerim.		
Yardım etmesi için yakınlarımla konuşurum.		
Öfkelendiğim insanı sert şekilde uyarırım.		
Yastıklara yumruk atarım.		
Derin derin nefes alırım.		
Öfkelendiğim insana bağırırım .		
Rahatlatıcı müzik dinlerim .		
Küfür ederim.		
Beni rahatsız eden insanlardan kaçırım.		
Benden istenen neyse ona uyarım.		
Müziğin sesini yükseltirim.		

EK-XIII Öfkeyi İfade Etme Biçimleri

- Öfkenin nedeni nedir?
- Sen ne yapıyorsun?
- Yüz ifaden ses tonun ve davranışların nasıl?
- Haklı mısın?
- Duygularını nasıl anlatıyorsun?
- Hayalindeki öfkeli halin renkli mi?
- Renkliyse öfkeli halini siyah beyaz düşün!
- Hayalindeki öfkeli halini küçült ve ya yok et!
- On kez derin nefes/tam nefes al!
- Yüzden geriye ikişer ikişer say!
- Ayaklarından başa bütün vücudunu gevşet!
- Katılımcılardan gözlerini açmaları istenir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	RABİA	Soyadı	KEÇİALAN
Doğum Yeri	ANKARA	Doğum Tarihi	15.10.1973
Uyruğu	T.C	TC Kimlik No	33658473414
E-mail	rkecialan@ibu.edu.tr	Tel	05326001875

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık	MARMARA ÜNİVERSİTESİ	2013
Yüksek Lisans	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ	2000
Lisans	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ	1994
Lise	MİMAR SİNAN LİSESİ	1990

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	1.1.1. Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	ÖĞRETİM GÖREVLİSİ	ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ	5 YIL-HALEN
2.	KALİTE VE EĞİTİM HEMŞİRESİ	ANKARA BAŞKENT HASTANESİ	2 YIL
3.	ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ	7 YIL
4.	HEMŞİRE	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ	3 YIL

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İNGİLİZCE	İYİ	ORTA	ORTA

* Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Yabancı Dil Sınav Notu

KPDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
	70.00							

Başarılmış birden fazla sınav varsa, tüm sonuçlar yazılmalıdır

KPDS: Kamu Personeli Yabancı Dil Sınavı; ÜDS: Üniversitelerarası Kurul Yabancı Dil Sınavı; IELTS: International English Language Testing System; TOEFL IBT: Test of English as a Foreign Language-Internet-Based Test TOEFL PBT: Test of English as a Foreign Language-Paper-Based Test; TOEFL CBT: Test of English as a Foreign Language-Computer-Based Test; FCE: First Certificate in English; CAE: Certificate in Advanced English; CPE: Certificate of Proficiency in English

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Windows	Çok iyi
SPSS	İyi

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

1. Akkuzu G, Örsal Ö, **Keçialan R**, “Women’s Attitudes Towards Menopause and Affecting Factors –Kadınların Menapoz Karşı Tutumları ve Etkileyen Faktörler” **Türkiye Klinikleri J Med Sci 2009;29(3):666-74**

2.**Keçialan R**, “Gerektiğinde (Lüzum Halinde-LH) Uygulanan Analjezik İsteminin Çocuk Servislerinde Kullanım Biçimi İle Bu İstemi Doktorların Verme Ve Hemşirelerin Uygulama Gerekçelerinin İncelenmesi “, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Y.O Dergisi, Cilt 8, Sayı 2, 2001

3.**Keçialan R**, Cantekin F, Erdemir F, Alpaz B, “Korozif Madde İçimi Nedeniyle Hastaneye Yatırılan Olguların Değerlendirilmesi”, 25. Ulusal Çocuk Cerrahisi Kongresi Ve 11. Ulusal Çocuk Cerrahisi Hemşireliği Kongresi, 23-27 Ekim **2007**, Sheraton Otel, Çeşme, İzmir.
(Sözel Bildiri)

4.Cantekin F, **Keçialan R**, Erdemir F, Gündüz S, “Trakea Özafagial Fistülü (TÖF) Olan Bir Olgunun Analizi: Cerrahi Yönetim Sosyal Gelişimi De Sağlar mı ?”, 25. Ulusal Çocuk Cerrahisi Kongresi Ve 11. Ulusal Çocuk Cerrahisi Hemşireliği Kongresi, 23-27 Ekim **2007**, Sheraton Otel, Çeşme, İzmir.
(Sözel Bildiri)

5.Karahan A, Kav S, **Keçialan R**, Ceylan A, Cantekin F, Hemşirelerin Ağrı Değerlendirmesinin İncelenmesi, 4. Uluslararası -11. Ulusal Hemşirelik Kongresi, Başkent Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, **2007**, (Poster Bildiri)

6.Abbasoğlu A, **Keçialan R**, Akkuzu G, Ceylan A, Sezgin S, Karahan A, “Bir Üniversite Hastanesine Evden Basınç Ülseri İle Kabul Edilen Hastalara İlişkin Kayıtların İncelenmesi Ve Taburculuk Aşamasında Hasta Eğitimi, 2. Ulusal Evde Bakım Kongresi, 20-23 Nisan **2008**, Harbiye Askeri Müze Ve Kültür Sitesi İstanbul, (Poster Bildiri)

7.**Keçialan R.**, Kanıta Dayalı Uygulamaların Etkinliğini ve Bakımın Kalitesini Artırmada Güncel Referans: Hemşirelik Girişimleri Sınıflandırma Sistemi, Hasta Güvenliği ve Hasta Bakım Kongresi,3-5 Haziran **2010**, Zonguldak

8.A İlçe, H Alpteker, **R Keçialan**, G Çilbaş (2011) Yükseköğretimde Kalite: Bolu Sağlık Yüksekokulu Kalite Yolculuğu, sf:257-258, 13.Ulusal Hemşirelik Kongresi, Şanlıurfa

9. TÜKD Antalya Şubesi ve Antalya İl milli Eğitim müdürlüğü işbirliği ile hazırlanan Tarafından Hazırlanan, IFUW Destekli “Evde Barış, Okulda Barış, Dünyada Barış” Projesi Kapsamında 3 Gün Süren Yol Gösterici Eğitime Katılım sertifikası (13-15 Ocak 2012 Antalya)