

Danışandan Hızalan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri*

Filiz BİLGE **

ÖZET

Bu araştırmada, danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri öğrencilerinden kızgınlık düzeyleri yüksek olarak seçilenlerin sürekli kızgınlık ve kızgınlıklarını ifade biçimlerine etkisi incelenmiştir. Son test ve izleme testi puanları açısından yapılan değerlendirmeler sonunda deney grubunun sürekli kızgınlığında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu ve bunun izleme döneminde de korunduğu, kızgınlığın kontrolünün izleme döneminde anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımli grubun kendi içinde karşılaştırılmasında sürekli kızgınlık düzeyinde, içe-yönelik kızgınlık açısından izleme döneminde, dışa-yönelik kızgınlık açısından son testte anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür.

SUMMARY: Effectiveness to Client Centered Group Counseling and Cognitive Behavioral Counseling the Level of Anger of the University Students

The effect of group counseling by either client-centered or cognitive-behavioral approach on anger level and expression of anger by students selected out of Hacettepe University, Department of Educational Sciences students having higher anger level is investigated. The results of post-test and follow up indicated that the significant decrease observed in trait anger of experiment group still existed during follow-up in which there was a significant increase in the control of anger. In cognitive-behavioral group there was a decrease in trait anger in both periods, in anger-in in follow-up and in anger-out in post-test. No significant difference was found in the comparison of the two groups with each other and other and of the client-centered group within itself.

GİRİŞ

Çağımıza "iletişim çağı" damgasını vuran başdöndürücü gelişmelere imza atılırken, insan insana iletişimde yaşanan sürtüşme ve çatışmalar korku, kaygı gibi duyguların yanısıra kızgınlık ve öfkeye de yol açmaktadır. Hoş olmayan ve istenmeyen ancak kaçınılmaz olaylar karşısında yaşanan heyecansal ve içsel bir durum olarak ifade edilen kızgınlık duygusunun ister çevresel koşulların etkisi isterse algılayış tarzına bağlı olarak ortaya çıksın, yaygın ve önemli nedeni olarak engellenme başka bir ifadeyle amaca yönelik faaliyete müdahale edilmesi ileri sürülmektedir (Schuerger 1979; Geçtan 1981; 1986; Köknel 1982; Alschuler ve Alschuler 1984; Morgan 1989).

İnsanın yaşamı süresince sıklıkla ortaya çıkabilen ve belirli sınırlar içinde kaldığı ölçüde karşılaşılan engeli aşmak ve hoş olmayan durumdan kurtulmak için bireye gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren kızgınlık, aşırı derecede yaşandığı ve sağlıklı bir biçimde ifade edilemediği zaman kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilmekte ve sözel ya da fiziksel boyutlarda saldırgan davranışlara yol açabilmektedir (Köknel 1982). Psikopatolojide dönüşme, içe alım, yansıtma, yön değiştirme, karşıt tepki oluşturma gibi savunma mekanizmalarının gerisinde bulunduğu ileri sürülen kızgınlık psikonevroz, depresyon ve şizofreninin etiolojisinde önemli bir duygu olarak vurgulanmakta ayrıca migren, yüksek tansiyon, kronik kalp rahatsızlığı ve kanserin oluşumuna katkısı olduğu belirtilmektedir (Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane 1983; Geçtan 1986; 1988; Cüceloğlu 1992). Bu bilgilerin ışığında kızgınlığın sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

* H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Prof. Dr. Yadigar Kılıççı'nın danışmanlığında yürütülen ve Prof. Dr. İ. Ethem Özgüven, Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar, Doç. Dr. Esin Tezer ve Doç. Dr. Yasemin Akman'dan oluşan jüri tarafından kabul edilen Doktora tezinin özetidir.

** Yrd. Doç. Dr., H.Ü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

Bireyin kendini ve dünyasını anlaması, duygularının farkına varması ve kendisini potansiyeline uygun bir şekilde geliştirebilmesini amaçlayan psikolojik danışma özellikle kişilerarası ilişkiler açısından uygun bir ortam sağladığından grupla psikolojik danışma kızgınlık duygusunun farkına varılması, kabul edilmesi ve yapıcı bir şekilde ifade edilmesi konusunda yararlı olabilmektedir (Kepçeoğlu 1986; Kuzgun 1988; Voltan-Acar 1995). Ulaşılan çalışmalar içinde üniversiteli gençlik üzerinde ve ağırlıklı olarak bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar kullanılarak yapılan ve kızgınlık duygusu ile başa çıkma konusunda olumlu sonuçlar elde edilen araştırmalar ağır basmaktadır (Deffenbacher, Demm ve Brandon 1986; Deffenbacher, McNamara, Stark ve Sabadell 1990; Deffenbacher ve Stark 1992).

Bu çalışmada da ülkemizde önemli bir toplumsal güç oluşturan ve özellikle toplumu aydınlatma rolünü üstlenen üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Araştırmada insanı temelde iyi ve doğuştan kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip olarak ele alan ve terapötik ilişkinin koşulsuz kabul, içtenlik, empati koşulları yerine getirildiği takdirde kaliteli bir ilişki olacağını ve danışanın istediği değişikliklerin gerçekleşebileceğini öne süren danışandan hızalan yaklaşım ve bireyin düşüncelerinin ve düşüncü tarzının onun içinde bulunduğu çevreye nasıl tepkide bulunacağını belirlediğini ve kabul, içtenlik ve empatinin önemsendiği terapötik ilişki çerçevesinde danışanlara bilişsel ve davranışçı tekniklerle yardımcı olunacağını öne süren bilişsel davranışçı yaklaşım kullanılmıştır. Çalışmada bu yaklaşımlarla yürütülen grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kızgınlık duygularıyla başa çıkma becerisi kazanmaları üzerinde etkili olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır.

Denenceler

Grupla psikolojik danışma sonunda ve dört aylık izleme döneminin bitiminde üniversite öğrencilerinin sürekli, içe ve dışa yönelik kızgınlıkları ve kızgınlıklarını kontrolleri açısından;

1- Deney ve kontrol grupları arasında deney grubunun,

2- Danışandan hızalan yaklaşım grubun kendi içinde yapılan karşılaştırılmasında son ve izleme testi,

3- Bilişsel-davranışçı yaklaşım grubun kendi içinde yapılan karşılaştırılmasında son ve izleme testi,

4- Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşım grupları arasında bilişsel-davranışçı yaklaşım lehine fark vardır.

Ayrıca bu dört grup denencenin içinde yer alan her bir boyutun son test ve izleme testi karşılaştırılmasında ise fark olmayacağı öne sürülmüştür.

Ölçme Aracı

Bu çalışmada Spielberger (1991) tarafından geliştirilen ve orijinalinde Durumluk-Süreklilik Kızgınlığın İfadesi Envanteri kullanılmıştır. Bu ölçeğin Sürekli Kızgınlık alt ölçeği 10 madde, Kızgınlık İfadesi alt ölçeği ise içe-yönelik kızgınlık, dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü olmak üzere üç bölüme ve her bir bölüme ait sekiz madde olmak üzere toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Sürekli kızgınlık, içe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlık alt ölçeklerinden alınan puanların düşük oluşuna karşın, kızgınlığın kontrolünde puanların yüksek oluşu olumlu bir nitelik arz etmektedir.

Özer (1994)'in ölçeğin iç-tutarlılığını araştırdığı çalışmada, Sürekli Kızgınlık boyutunun öğrenci gruplarındaki cronbach alfa değerlerinin .67 ile .82 arasında değiştiği saptanmıştır. Sürekli kızgınlık ve dışa-yönelik kızgınlık alt ölçeklerinin korelasyonu .66, sürekli kızgınlık ve içe-yönelik kızgınlık alt ölçeklerinin korelasyonu .57, sürekli kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü alt ölçeklerinin korelasyonu ise -.60 olarak bulunmuştur (Özer 1994). Testin tekrarı güvenilirlik hesaplaması için araştırmacı tarafından yapılan çalışmada elde edilen korelasyon katsayıları sürekli kızgınlık için .83, içe-yönelik kızgınlık için .71, dışa-yönelik kızgınlık için .80 ve kızgınlığın kontrolü için .82'dir. Benzer ölçekler geçerlik çalışmasında Özer (1994) Sürekli Kızgınlık Ölçeği puanları ile Öfke Envanteri puanları arasındaki korelasyonun .41 ile .59 arasında olduğunu bulmuştur.

YÖNTEM

Denekler

Araştırma 1994-95 öğretim yılında kontrollü ön-son test deney desenine göre yürütülmüş ve dört ay sonra da izleme testi yapılmıştır. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ölçme ve Değerlendirme ve Program Geliştirme I., II. ve III. sınıf öğrencilerinden toplam 321 kişiye Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlığın İfadesi Ölçeği verilmiştir. Sürekli Kızgınlık alt ölçeğinden alınan puanların yüzdelik dağılımının üst çeyreğinin 22.73 ve üstü olduğu saptanmıştır. Buna göre 23 ve üstünde puan alan 19 kız, 29 erkek toplam 78 öğrenciden gönüllülük lkesi esas alınarak 12'şer kişilik iki deney ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Kontrol grubuna giren öğrenciler, katılmayı istedikleri halde deney gruplarının oturum gün ve saatleri kendilerine uygun olmadığı için gruplara giremeyenlerdir.

Deney grupları ve kontrol grubunun denkliliğini kontrol etmek için Friedman Mertebeler Yoluyula Çift Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sürekli, içe ve dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü açısından gruplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür.

İşlem Yolu

Danışandan hızalan yaklaşımlı ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlı deney grupları, haftada bir gün 90 dakika süre ile toplam 10 hafta araştırmacı tarafından yürütülen grupla psikolojik danışma oturumlarına alınmışlardır. Danışandan hızalan yaklaşımlı grupla psikolojik danışma sürecinde terapötik koşullar ve terapötik beceriler kullanılmış, teknikten ziyade ilişkinin kalitesi temel alınarak danışanların kızgınlık ve öfke yaşadıkları olaylara ilişkin kendilerini açmaları ve bulunan çözüm yollarının paylaşılmasına ağırlık verilmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlı grupla psikolojik danışma sürecinde ise yine terapötik koşullar ve beceriler kullanılmış ve danışanların davranışlarının değiştirilmesinde düşünce, algı, inanç, beklenti gibi bilişsel öğeler odak olarak ele alınmış, temel nefes egzersizleri ve derinleşen gevşeme çalışmalarının yardımıyla kızgınlık ve öfke yaşadıkları olayın gerisinde yatan mantıkdışı inançların yerine mantıklı olanların konularak davranış değişikliğine gidilmesi amaçlanmıştır.

Oturumlar sonunda ve yaklaşık dört ay sonra deney ve kontrol gruplarına Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlığın İfadesi alt ölçekleri verilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada deney grupları ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin sayısının 30'dan az olması ve kızgınlık düzeyi yüksek kişilerden oluşan homojen bir grup olması nedeniyle normal bir dağılım göstermemesi karşısında, elde edilen verilerin çözümlemesinde parametrik olmayan istatistik testlerden yararlanılmıştır (Siegel 1971; Akhun 1986)

"Stat View II" paket programı kullanılarak gerek deney ve kontrol gruplarının gerekse deney gruplarının birbiri ile karşılaştırılmasında bağımsız örneklem durumunda kullanılan Mann-Whitney U Testi, her bir deney grubunun kendi içinde karşılaştırılmasında ise bağımlı örneklem durumunda kullanılan Wilcoxon Uyumlu-Çiftler İşaretili-Mertebeler Testi (Conover 1971; Gibbons 1971; Siegel 1971)'ne başvurulmuştur. Bütün analizlerde hata payı $p < .05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın dört alt problemine dayalı denencelerin sınanması sonunda elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumu aşağıda verilmiştir.

1. Grupla Psikolojik Danışmanın Kızgınlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu ana başlık altında yer alan denencelerin sınanması sonucunda danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın etkisiyle, deney grubundaki öğrencilerin sürekli kızgınlıklarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı ve bunun dört ay sonra yapılan değerlendirmede de sürdüğü görülmüştür. Bir başka anlamlı bulgu da, izleme dönemi sırasında deney grubundaki öğrencilerin kızgınlıklarını kontrollerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre görülen artıştır. İçe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlık açısından deney ve kontrol grubunun karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (Tablo 1).

TABLO 1
Deney ve Kontrol Gruplarının Kızgınlık Ön Test-Son Test,
Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Fark Puanlarına İlişkin

| Kızgınlık | Grup (n) | Ön Test-Son Test | | | Ön Test-İzleme Testi | | | Son Test-İzleme Testi | | |
|-------------------------------|--------------|--------------------|----------|-----------------|----------------------|----------|-----------------|-----------------------|----------|---------|
| | | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç |
| Sürekli Kızgınlık | Deney (24) | 14.98 | 2.85 | Önemli (p=.002) | 16.19 | 1.87 | Önemli (p=.031) | 19.25 | .61 | Önemsiz |
| | Kontrol (12) | 22.54 | | | 23.13 | | | 17.00 | | |
| İçe-Yönelik Kızgınlık | Deney (24) | 18.29 | .17 | Önemsiz | 19.00 | .41 | Önemsiz | 19.19 | .56 | Önemsiz |
| | Kontrol (12) | 18.92 | | | 17.50 | | | 17.13 | | |
| Dışa-Yönelik Kızgınlık | Deney (24) | 16.71 | 1.46 | Önemsiz | 16.77 | 1.40 | Önemsiz | 19.75 | 1.02 | Önemsiz |
| | Kontrol (12) | 22.08 | | | 21.96 | | | 16.00 | | |
| Kızgınlığın Kontrollü | Deney (24) | 19.71 | .98 | Önemsiz | 20.52 | 1.64 | Önemli (p=.05) | 18.96 | .37 | Önemsiz |
| | Kontrol (12) | 16.08 | | | 14.46 | | | 17.58 | | |
| Anlamlılık düzeyi ve z değeri | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.96) | | |

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında bilişsel ve davranışçı yaklaşımların ağırlıklı olarak kullanıldığı araştırmalarda grupla psikolojik danışmanın kızgınlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve bu etkinin uzun dönemde de korunduğu görülmüştür (Hazaleus ve Deffenbacher 1986; Deffenbacher, Story, Brandon ve ark., 1988; Deffenbacher, Thwaites, Wallace, Oetting 1994; Deffenbacher, Oetting, Huff ve Thwaites 1995). Sözü edilen bu çalışmaların bazı bulgularıyla tutarlık gösteren bu araştırma sonuçlarından yola çıkılarak grupla psikolojik danışmanın sürekli kızgınlığın azaltılmasında etkili bir yol olduğu ve bu etkinin uzun dönemde de sürdüğü söylenebilir. Ayrıca grupla psikolojik danışmanın etkisinin yavaş yavaş ortaya çıktığı dolayısıyla kızgınlığın kontrolünde uzun dönemde anlamlı bir artış görülebileceği ileri sürülebilir. İçe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlık açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemesinin nedenleri ile ilgili olarak şöyle bir yoruma gidilebilir. Evrensel, normal ve sağlıklı bir duygu olan kızgınlığın yaşanması ve ifade edilmesi açısından ülkeler, toplumlar, kültürler arasında farklılıklar görülebilmektedir. Ülkemizde küçüklerin büyüklere,

kadınların erkeklere, astların üstlere yönelik olarak ortaya çıkan kızgınlıklarını ifade etmek şöyle dursun, yaşamaları bile doğal karşılanmaktadır. Bu şekilde yetişen ve özellikle gençlik içinde toplumsal ve kültürel anlamda yaşanan gelişme ve değişmelere ön ayak olma görevini üstlenen üniversite gençliğinin karşılaştıkları haksızlıklar ve engellemelerden ötürü kendilerine ve çevrelerine karşı duydukları kızgınlık ve öfke artmaktadır. Bütün bunların, bu araştırmanın örneklemini oluşturan ve grupla psikolojik danışmaya katılan öğrencilerin, kontrol grubundan anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedenleri olduğu ileri sürülebilir.

2. Danışandan Hızalan Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Kızgınlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu ana başlık altında yer alan denencelerin sınanması sonucunda danışandan hızalan yaklaşımlı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sürekli, içe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlıkları ve kızgınlıklarının kontrolleri üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde fark oluşturmadığı görülmüştür (Tablo 2).

TABLO 2
Daruşandan Hızalan Yaklaşımlı Grubun Kızgınlık Ön Test-Son Test,
Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Fark Puanlarına İlişkin
Wilcoxon Analizi SonuçlarıMann-Whitney U Testi Sonuçları

| Kızgınlık | Mert. Ortala. | Ön Test-Son Test | | | Ön Test-İzleme Testi | | | Son Test-İzleme Testi | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|---------|-----------------------|-------------|---------|-----------------------|-------------|---------|
| | | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç |
| Sürekli Kızgınlık | (-) İşaretili (+) İşaretili | 5.00 6.38 | 1.60 | Önemsiz | 3.75 7.29 | 1.60 | Önemsiz | 7.38 6.06 | .75 | Önemsiz |
| İçe-Yönelik Kızgınlık | (-) İşaretili (+) İşaretili | 6.33 3.40 | .14 | Önemsiz | 6.50 4.50 | .52 | Önemsiz | 4.92 6.38 | .21 | Önemsiz |
| Dışa-Yönelik Kızgınlık | (-) İşaretili (+) İşaretili | 4.67 5.17 | 1.01 | Önemsiz | 5.00 6.57 | 1.16 | Önemsiz | 2.50 4.60 | 1.58 | Önemsiz |
| Kızgınlığın Kontrolü | (-) İşaretili (+) İşaretili | 5.75 5.13 | .72 | Önemsiz | 5.57 5.33 | 1.18 | Önemsiz | 5.13 7.00 | 1.39 | Önemsiz |
| Anlamlılık düzeyi ve z değeri | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.96) | | |

Literatürde yer alan ve kendini ifade etme amacına yönelik, teknikten çok ilişkinin kalitesine ağırlık veren insançı-varoluşçu yaklaşımli gruplar örneğın süreç grubu ile yapılan çalışmalarda grupla psikolojik danışmanın kızgınlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve bu etkinin uzun dönemde de korunduğu görülmüştür. (Conoley, Conoley, McConnell ve Kimzey 1983; Deffenbacher, McNamara, Stark ve Sabadell 1990). Dolayısıyla sonuçlar her ne kadar sürekli kızgınlık, dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü açısından istatistiksel olarak anlamlı değere yakın bulunmuşsa da, yukarıda sözü edilen araştırmaların bulgularıyla tutarlık taşımadığı söylenebilir.

Araştırmanın bu bulgularına ilişkin olarak şöyle bir yoruma gidilebilir. Daruşandan hızalan yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan öğrenciler, kızgınlık duygusunun nedenleri ve sonuçları ile ilgili olarak içgörü kazanmışlarsa da, danışma süresinin olumlu değişikliklerin istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık göstermesi için yeterli olmadığı ileri sürülebilir. Buna bir de

çevresel koşullardan dolayı yaşanan haksızlıklar ve engellemeler eklendiğinden, öğrencilerin kendilerine ve çevrelerine yönelik kızgınlıklarının azalmadığı ve bunun kızgınlığın kontrol edilmesi boyutunu da etkilediği düşünülebilir.

3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Kızgınlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu ana başlık altında yer alan denencelerin sınanması sonucunda bilişsel-davranışçı yaklaşımla yapılan grupla psikolojik danışmanın etkisiyle, öğrencilerin sürekli kızgınlıklarının önemli düzeyde azaldığı ve bunun dört ay sonra yapılan değerlendirmede de korunduğu ayrıca öğrencilerin içe-yönelik kızgınlıklarında izleme testinde, dışa-yönelik kızgınlıklarında ise son teste anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür. Kızgınlığın kontrolü açısından izleme döneminde olumlu bir değişiklik gözlenirse de, bilişsel-davranışçı yaklaşımli grupla psikolojik danışmanın etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 3).

TABLO 3
Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlı Grubun Kızgınlık Ön Test-Son Test,
Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Fark Puanlarına İlişkin
Wilcoxon Analizi Sonuçları

| Kızgınlık | Mert. Ortala. | Ön Test-Son Test | | | Ön Test-Son Test | | | Ön Test-Son Test | | |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------|----------|-----------------|--------------------|----------|-----------------|--------------------|----------|---------|
| | | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç |
| Sürekli Kızgınlık | (-) İşarelli (+) İşarelli | 1.75 | 2.80 | Önemli (p=.005) | 4.00 | 2.59 | Önemli (p=.010) | 4.50 | .06 | Önemsiz |
| İçe-Yönelik Kızgınlık | (-) İşarelli (+) İşarelli | 9.75 | .00 | Önemsiz | 3.38 | 1.75 | Önemli (p=.04) | 4.00 | 1.52 | Önemsiz |
| Dışa-Yönelik Kızgınlık | (-) İşarelli (+) İşarelli | 3.63 | 1.67 | Önemli (p=.05) | 5.00 | 1.61 | Önemsiz | 6.50 | .83 | Önemsiz |
| Kızgınlığın Kontrolü | (-) İşarelli (+) İşarelli | 7.10 | .85 | Önemsiz | 6.20 | 1.02 | Önemsiz | 7.20 | .27 | Önemsiz |
| Anlamlılık düzeyi ve z değeri | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.96) | | |

Literatürde yer alan çalışmalar bakıldığında bilişsel ve davranışçı ya da bilişsel-davranışçı yaklaşımli grupla psikolojik danışmanın, deney grubunun sürekli, içe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlıklarında ve kızgınlıklarını kontrolde olumlu etkilerinin olduğu ve bu etkinin uzun dönemde de korunduğu görülmüştür (Hazaleus ve Deffenbacher 1986; Deffenbacher, Demm ve Brandon 1986; Deffenbacher, McNamara, Stark ve Sabadell 1990; Deffenbacher ve Stark 1992; Deffenbacher, Thwaites, Wallace ve Oetting 1994; Deffenbacher, Oetting, Huff ve Thwaites 1995). Dolayısıyla bu araştırmanın bazı sonuçları, yukarıda sözü edilen araştırmaların bulgularıyla tutarlılık göstermiştir.

Araştırmanın bu bulgularından yola çıkılarak bilişsel-davranışçı yaklaşımla yapılan grupla psikolojik danışmanın sürekli, içe ve dışa-yönelik kızgınlığın azaltılmasında etkili bir yol olduğu

ileri sürülebilir. Ancak dışa-yönelik kızgınlık üzerindeki olumlu değişikliklerin uzun dönemde korunabilmesi ve kızgınlığın kontrolü açısından da anlamlı bir farklılık elde edilebilmesi için danışma sürecinin uzaması gerektiği hatta bu sürecin bireysel görüşmelerle desteklenmesinin de uygun olabileceği ileri sürülebilir.

4. Danışandan Hızalan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlı Grup Danışmanlarının Kızgınlık Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu ana başlık altında yer alan denencelerin sınanması sonunda sürekli, içe-yönelik ve dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü üzerindeki etkileri açısından danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 4).

TABLO 4
DHA ve BDY Grup Danışmalarının Kızgınlık Ön Test-Son Test,
Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Fark Puanlarına İlişkin
Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| Kızgınlık | Grup (n) | Ön Test-Son Test | | | Ön Test-İzleme Testi | | | Son Test-İzleme Testi | | |
|-------------------------------|----------|--------------------|----------|---------|----------------------|----------|---------|-----------------------|----------|---------|
| | | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç | Mertebe Ortalaması | z Değeri | Sonuç |
| Sürekli Kızgınlık | DHA (12) | 12.88 | .26 | Önemsiz | 13.13 | .44 | Önemsiz | 11.13 | .96 | Önemsiz |
| | BDY (12) | 12.13 | | | 11.88 | | | 13.86 | | |
| İçe-Yönelik Kızgınlık | DHA (12) | 13.38 | .62 | Önemsiz | 14.63 | 1.49 | Önemsiz | 13.83 | .93 | Önemsiz |
| | BDY (12) | 11.63 | | | 10.38 | | | 11.17 | | |
| Dışa-Yönelik Kızgınlık | DHA (12) | 12.04 | .32 | Önemsiz | 12.42 | .06 | Önemsiz | 14.88 | 1.68 | Önemsiz |
| | BDY (12) | 12.96 | | | 12.58 | | | 10.13 | | |
| Kızgınlığın Kontrolü | DHA (12) | 12.71 | .15 | Önemsiz | 13.17 | .47 | Önemsiz | 11.92 | .41 | Önemsiz |
| | BDY (12) | 12.29 | | | 11.83 | | | 13.08 | | |
| Anlamlılık düzeyi ve z değeri | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.64) | | | p<.05 (z= 1.96) | | |

Literatürde bu araştırmaya benzer nitelikte görülen bir çalışmada da insançı-varoluşçu yaklaşıma dayalı süreç grubu ile bilişsel-davranışçı yaklaşımli grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak gruplara katılan öğrencilerin sürekli kızgınlık ve kızgınlıklarını ifade biçimleri üzerinde her iki yaklaşımın da etkili olduğu ve bunun uzun dönemde de korunduğu gözlenmiştir (Deffenbacher, McNamara, Stark ve Sabadell 1990). Oysa bu çalışmada her ne kadar danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımli gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuşsa da, farklı yaklaşımli grupların kendi içlerinde yapılan karşılaştırmalarda; bilişsel-davranışçı yaklaşımli grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sürekli, içe ve dışa-yönelik kızgınlıklarının azalması yönünde etkili olduğu, danışandan hızalan yaklaşımın ise anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak danışandan hızalan yaklaşımli grupla psikolojik danışmanın sürekli kızgınlık, dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü açısından yavaş da olsa olumlu değişikliklere yol açtığı gözlenmiştir. Dolayısıyla bu sonuçların, iki yaklaşım arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamasına neden olduğu ileri sürülebilir.

VARGI VE ÖNERİLER

Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak üniversite öğrencileri-

le yapılan grupla psikolojik danışmanın sürekli, içe-yönelik, dışa-yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerinin araştırıldığı bu çalışmanın bulgularından yola çıkılarak şöyle bir sonuca gidilebilir. Grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sürekli kızgınlıklarının azalması ve bunun uzun dönemde korunması yönünde olumlu etkilerinin olduğu ayrıca kızgınlığın kontrolü üzerindeki olumlu etkisinin uzun dönemde ortaya çıktığı söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın öğrencilerin kızgınlık duygularıyla ağırlıklı bir biçimde başa çıkmaları açısından etkili bir yaklaşım olduğu ileri sürülebilir. Danışandan hızalan yaklaşımın bu anlamda etkili olmadığı ancak olumlu değişikliklerin yavaş da olsa kaydedilebildiği getirilebilir.

Araştırmanın bu sonuçları gözönüne alınarak danışmaya kızgınlık sorunuyla başvurulduğu ya da danışma sırasında kızgınlık ortaya çıktığı zaman üniversiteli gençlere bilişsel-davranışçı yaklaşımli yardım edilebileceği, grupla psikolojik danışmanın yanısıra bireysel görüşmelerle sürecin desteklenebileceği, danışandan hızalan yaklaşımla yapılan oturumların sayısının 10 oturumdan fazla tutulabileceği şeklinde önerilerde bulunulabilir.

Bu çalışmanın farklı örneklemeler üzerinde, durumluk kızgınlık ve etkileri de gözönüne de alınarak, farklı yaklaşım grupları kurulup birbiriyle karşılaştırılarak yinelenmesinde yarar olabilir.

KAYNAKÇA

- Akhun, İ. (1986) İstatistiklerin Manidarlığı ve Örneklem, 48.
- Alschuler, C.F. ve Alschuler, A.S. (1984) Developing healthy responses to anger: the counselor's role, *Journal of Counseling and Development*, 63, 26-29.
- Conoley, C.W., Conoley, J.C., Connell, J. A. ve Kimzey, C. E. (1983). The effect of the ABCs of Rational Emotive Therapy and the empty-chair technique of Gestalt Therapy on anger reduction, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 1: 112-117.
- Conover, W. J. (1971). *Practical Nonparametric Statistics*, John Wiley and Sons Inc, 265-275.
- Cüceloğlu, D. (1992) Utançla Büyüyen Kişilikler, *Cumhuriyet Bilim Teknik*, 277: 4.
- Deffenbacher, J.L., Demm, P.M. ve Brandon, A. D. (1986) High general anger: correlates and treatment, *Behavioral Research and Therapy*, 24, 4: 481-489.
- Deffenbacher, J.L., McNamara, K., Stark, R. S. ve Sabadell, P.M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction, *Journal of Counseling Psychology*, 69, 167-172.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Huff, M. E. ve Thwaites, G.A. (1995). Fifteen-month follow-up of social skills and cognitive-relaxation of general anger reduction, *Journal of Counseling Psychology*, 42, 3: 400-405.
- Deffenbacher, J.L., Story, D. A., Brandon, A.D. ve diğerleri. (1988). Cognitive and cognitive-relaxation treatments of anger, *Cognitive Therapy and Research*, 12, 2: 167-184.
- Deffenbacher, J.L., Thwaites, G. A., Wallace, T.L. ve Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction, *Journal of Counseling Psychology*, 41, 3: 386-396.
- Deffenbacher, J.L., ve Stark, R.S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger, *Journal of Counseling Psychology*, 39, 2: 158-167.
- Geçtan, E. (1981). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Hür Yayın A. Ş.
- . (1986). *İnsan Olmak*, İstanbul: Adam Yayıncılık.
- . (1988). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Evrim Matbaacılık.
- Gibbons, J.D. (1971). *Nonparametric Statistical Inference*, McGraw-Hill Book Company.
- Hazaleus, L.S. ve Deffenbacher, J.L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 2: 222-226.
- Kepçeoğlu, M. (1986). Eğitimde psikolojik hizmetlerin rolü ve önemi, *Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sorunlar*, Türk Eğitim Derneği Bilim Dizisi, Ankara: Şafak Ofset.
- Köknel, Ö. (1982). *Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuzgun, Y. (1988). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: ÖSYM.
- Morgan, C.T. (1989). *Psikolojiye Giriş*, S. Karakaş (Ed.), Ankara: Meteksan.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 31: 26-35.
- Schuerger, I.M. (1979). Understanding and controlling anger, *Helping Clients with Special Concerns*, Boston: Houghton M. Com.
- Siegel, S. (1971). *Nonparametric Statistics for Behavioral Sciences*, Pennsylvania.
- Spielberger, C.D. (1991). *State-Trait Anger Expression Inventory Professional Manual*, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale, J. N. Butcher and C.D. Spielberger (Ed.) *Advances in Personality Assessment*, Hillsdale.
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, Ankara: Yeni Doğu Matbaası.