

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi

Effect of program of psycho-education over anger and anger management of secondary school students

Binnaz Kıran Esen¹ Binaz Bozkur² Nurcan Çiçek Gökçakan³ Fatma Baykal⁴

Received Date: 10 / 09 / 2016

Accepted Date: 08 / 11 / 2016

Öz

Bu araştırmanın amacı öfke yönetimi için hazırlanan psiko-eğitim programlarının ortaöğretim öğrencilerinin öfke ve öfke kontrolü düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, yarı deneysel araştırma "ön test sonucu kontrol grubu tasarımı" kullanılmıştır. Çalışma grubu 16 öğrenciden oluşmaktadır. Deney ve kontrol grupları için cinsiyet ve sınıf düzeyleri dikkate alınarak 8 öğrenci seçilmiştir. Bu çalışmada deney grubunu oluşturan üyeler öfke yönetimi grubu her hafta bir saatten olmak üzere danışmanlık programında 8 seanstan oluşan bilişsel davranışçı terapiye dayandı. Kontrol grubu için herhangi bir program uygulaması yoktu. Araştırma sonuçlarına göre, öfke kontrolü eğitim programına katılan orta öğretim öğrencilerinin "öfke ve öfke öfkesi" skorunun kontrol grubuna göre azaldığı gösterilmiştir.

Anahtar sözcükler: Psiko-Program, Öfke, Öfke Yönetimi, Ortaokul Öğrencileri Programı

Abstract

The purpose of this research to examine the effect of psycho-educational programs which prepared for anger management over anger and anger control level of secondary school students. Research is quasi-experimental research "pretest-posttest control group design" is used. The study group consist of 16 student. For experimental and control groups 8 students were selected taking into account gender and class levels. In this study, the members constituting the experimental group participated in the one hour each time, and based on cognitive behavioral therapy consists of 8 sessions on anger management group counselling program. There was not any program application to control group. The research results showed that the score of "state anger and anger out" of secondary school students who participating anger control training program decreased compared to the control group.

Keywords: Program of Psycho-Education, Anger, Anger Management, Secondary School Students

1. Giriş

Öfke, bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi veya kişinin karşılaştığı durumları haksızlık-adaletsizlik ve kendisine bir tehdit olarak algılaması sonucunda oluşan bir duygulanım olarak tanımlanmaktadır (Kısaç, 1997; Kökdemir, 2004). Bu nedenlerin bilerek ve isteyerek olmadığı, kazara olduğu düşünüldüğünde bireylerde hissedilen öfke daha az olmaktadır (Berkowitz, 1990). Özellikle ergenlikte, fiziksel ya da toplumsal etkinliklerin kısıtlanması, utandırma, küçümseme ve reddedilme gibi benliklerine yönelik tehdit algıları veya toplum içindeki konumlarına yönelik

¹Doç. Dr. Mersin Üniversitesi Eğitim Fak. EBB, Mersin, TURKEY, besen@mersin.edu.tr

²Arş. Gör. Mersin Üniversitesi Eğitim Fak. EBB, Mersin, TURKEY, b.bozkur@hotmail.com

³Yard. Doç. Dr. Mersin Üniversitesi Eğitim Fak. EBB, Mersin, TURKEY, nurcangokcakan@gmail.com

⁴Psikolojik Danışman, Mersin, TURKEY

bir tehdit algılamaları öfkenin nedenlerini oluşturmaktadır (Şimşek, 2012). Davranışsal tepkilerin nedeni olaylarla ilgili değildir, daha çok kişinin yaşanan olayla ilgili düşünceleri, yorumları ve bunların kaynağını oluşturan inançlarıdır. Bu düşünceler kişiden kişiye, toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişmektedir. Bu nedenle öfke ve öfke ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve bedeninin ortak etkilerinin sonucudur denilebilir (Özer, 1994). İnsani bir duygu olan öfke yoğun bir şekilde yaşandığında ve uygun olmayan yollarla ifade edildiğinde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Howells ve Day, 2003; Winter & Kuiper, 1997; Gültekin, 2008; Görgü & Tekinsav – Sütçü, 2015; Gebeş, 2011). Örneğin davranım bozukluğu, saldırganlık, karşı gelme bozukluğu gibi sorunlar çoğunlukla öfke ile ilişkilidir (Sukhodolsky, 2004). Bu nedenle öfke duygusu ve öfke kontrolü ruh sağlığı alanında sıklıkla ele alınan konulardan biri olarak görülmektedir.

Öfke; öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü olarak farklı biçimlerde ifade edilmektedir. Öfkenin dışa vurumu, öfkenin sözel veya davranışsal olarak dışarıya aktarılması iken öfkenin içe vurumu öfkenin gizlenmesi ya da bastırılmasıdır. Öfke kontrolü ise insanların başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne düzeyde kontrol ettiği ve kişisel tepkiler aracılığıyla öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleri olarak tanımlanmaktadır (Starnier & Peters 2004). Öfke duygusu, hem fizyolojik hem de duygusal unsurları içinde barındırmaktadır. Öfke genellikle durumluk ve sürekli öfke olarak da ayrılmaktadır. Durumluk öfke, duruma göre yoğunluğu değişebilen rahatsızlık ve gerilim duygusu ile ilişkili olarak görünen öfkedir. Sürekli öfke ise bireyin genellikle yüksek seviyede öfkeli olması, öfkesini tetikleyen çok fazla değişkenin olması ve öfke durumlarına kışkırtıcı tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Swaffer & Hollin 2001). Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını veya gizlenmesini değil, öfkenin tanınmasını gerektirmektedir. Öfkenin olumlu ya da olumsuz sonuçlara neden olması temel olarak, gerilim ve tahrikleri tetiklemesine ve bu tahriklerle baş edebilme yeteneğine bağlı olarak değişebilmektedir (Weber, Wiedig, Freyer & Gralher, 2004). Öfke ile baş etme becerilerinin öfkenin olumlu ve olumsuz sonuçları üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünden öfkenin azaltılması ve denetimine yoğunlaşmaktadır.

Öfke duygusunun yarattığı sonuçlar ve öfke kontrolünün incelenmesine yönelik çalışmaların uzun yıllardan beri alanyazında yer aldığı bilinmektedir. Bu araştırma kapsamında yapılan alanyazın taramasında öfke ve öfke kontrolü ile ilgili olarak Novaco (1976; 1977) tarafından 1970'li yılların ikinci yarısında yapılan çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların yıllar geçtikçe arttığı ve öfkenin kontrol edilmesine yönelik çalışmaların alanyazında sıklıkla yer aldığı görülmektedir. Öfke kontrolü ile ilgili olarak özellikle Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı müdahaleler kullanılmaktadır. Öfke kontrolü konusunda Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahalelerin etkililiğini ölçen araştırmaları kapsayan bir meta analiz çalışmasında öfke kontrolü ile ilgili 40 araştırma incelenmiştir. Bu araştırmalarda problem çözme ve duygulanımı kontrol edebilme becerilerinin öfkenin ve saldırganlığın azaltılmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Sukhodolsky, 2004). Beck & Fernandez (1998) tarafından aynı amaçla yapılan bir meta - analiz çalışmasında ise öfke kontrolünde Bilişsel Davranışçı müdahalelerin kullanıldığı 50 çalışma incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre de bilişsel davranışçı müdahalelerin öfke ile ilgili sorunlarda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de de öfke kontrolüyle ilgili yapılan bir çok çalışma bulunmaktadır. 2016 yılı ekim Ayı itibariyle Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Tez Merkezinde “öfke kontrolü” terimiyle yapılan aramada Türkiye’de 1997 – 2016 yılları arasında öfke kontrolü ile ilgili yapılan 96 adet tıpta uzmanlık, yüksek lisans, doktora ve tez çalışması olduğu gözlenmektedir. Bu tez araştırmalarının

yapıldığı alanlar ise ağırlıklı olarak psikoloji, psikolojik danışma, eğitim, psikiyatri ve hemşirelik gibi alanlar iken az sayıda da olsa felsefe ve din bilimleri, işletme, spor ve hukuk gibi alanlarda da öfke değişkeninin ele alındığı görülmektedir (<https://tez.yok.gov.tr>, 2016). Bu veriler öfke ve öfke kontrolü konusunun Türkiye için önemini de göstermesi açısından önem arz etmektedir.

Öfke kontrolünün ergenlikte daha güç olduğu bilinmektedir. Ergenlik, hem bir yetişkinliğe hazırlık dönemi hem de kendine has özellikleri olan bir gelişim dönemidir. Bu dönemde ergen topluma uyum sağlaması noktasında gerekli bilgi ve becerileri de edinmek durumundadır. Bu bilgi ve beceriler kişinin kendi duygularını tanıması ve duygularını doğru bir biçimde ifade edip kontrol edebilmesini de içermektedir. Ergenlik döneminde bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre açısından da önem taşımaktadır. Ergenin içinde bulunduğu sosyoekonomik ve çevresel faktörler bireyin ergenlikte yaşadığı uyum sorunlarını farklılaştırabilmektedir. En önemli çevresel faktörlerden biri de bireyin yaşadığı çevredir. Yoksul mahaller, kentlerin çoğu zaman gözden uzak ve izolasyon bölgelerinde yer almaktadırlar. Bu mahallerde yaşayanlar da genellikle iyi bir mesleğe ve gelire sahip olamayan yoksul kişilerdir. Kentlerin kenar semtleri ve göç mahalleri, yoksulların topladıkları, işçi, göçmen, sığınmacı vb. kesimlere ev sahipliği yapan, aynı zamanda da her türlü sosyal düzensizliğe ev sahipliği yapmaktadırlar. Bu mahallerde yaşayan kişiler diğer yerlere oranla suç yaftasıyla daha kolay damgalanmaktadırlar (Aytaç, 2016). Kenar mahallede yaşayan ergenlerde; kentin kimliği ile bütünleşme konusunda yaşanan sıkıntılar öfke ve şiddet ile kendisini gösterebilmektedir (Cantek, 1998). Hem ergenlik döneminin özellikleri hem de yoksul mahallelerde yaşamının öfke üzerindeki etkisi göz önüne alınarak çalışma grubu seçilmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı öfke kontrolüne yönelik olarak hazırlanan psikoeğitim programının kenar mahallelerde yaşayan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke, öfke tarzları ve öfke kontrolüne olan etkisinin incelenmesidir.

2. Yöntem

Bu araştırma yarı-deneysel bir araştırma olup “ön test-son test, kontrol gruplu desen” kullanılmıştır. Deneysel desende, deneklerin deney ve kontrol gruplarına yansız bir biçimde atanması önemlidir; fakat eğitim ortamlarında öğrencileri yansız bir şekilde gruplara atamak zordur. Bu nedenle hazır bulunan grupların belirli değişkenler üzerinden eşleştirilebildiği ve bu gruplar üzerinden yansız atanmanın yapılabildiği yarı deneysel deseni kullanmak tercih edilmektedir (Gay, Mills & Airasian, 2006). Bu nedenle çalışma, yarı deneysel olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanması, bağımlı değişken ise öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği ile belirlenen öfke düzeyleridir.

2.1. Çalışma grubu

Çalışma, 2015–2016 eğitim-öğretim yılında Mersin il merkezindeki kenar mahallelerden birinde bulunan bir ortaokula devam eden, gönüllü bir grup öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği uygulanan öğrenciler arasında puanı yüksek olan öğrenciler belirlenmiş ve bu kişiler arasından gönüllü 16 öğrenci seçilmiştir. Deney ve kontrol grubuna öğrenci alımında öncelikle yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri dikkate alınarak eşleştirme yapılmıştır. Denek çiftlerinden oluşturulan iki grup kura ile deney ve kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarında 8'er öğrenci yer almaktadır. Deney ve kontrol gruplarının ön testlerinde Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği alt ölçek puanları arasında fark olup olmadığına yönelik bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre deney ve kontrol

grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Sürekli Öfke Öntesti: $t= 1,168$; $p < ,05$. Öfke Kontrol Öntesti: $t= 1,772$; $p < ,05$. Öfke Dışa Öntesti: $t = 2,255$; $p < .05$. Öfke İçe Öntesti: $t = .564$; $p < ,05$).

2.2. Veri toplama araçları

Bu çalışmada öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için veri toplama aracı olarak Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği kullanılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği 34 maddeden oluşmakta olup, Sürekli Öfke (10 madde) ve Öfke İfade Tarzı (24 madde) alt ölçeklerini içermektedir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeğinin ayrıca 3 ayrı alt ölçeği vardır: Kontrol Altına Alınmış Öfke (öfke/kontrol, 8 madde), Dışa Yöneltilen Öfke (öfke/dışta, 8 madde) ve İçe Yöneltilen Öfke (öfke/içte, 8 madde). Ölçek her bir madde için 1 ve 4 arasında değişen likert tipi bir puanlamaya sahip tir. Ölçek Türkçe’ye Özer (1994) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri alt ölçekler için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerleri “Sürekli öfke” alt ölçeği için .79; “kontrol altına alınmış öfke” alt ölçeği için .84; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için .78; ve “bastırılmış öfke veya öfke içe alt ölçeği için ise .62 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı bulunmamakta ve puan alt ölçekler için ayrı ayrı hesaplanmaktadır (Özer, 1994). Ölçek, uygulama öncesinde ve uygulamadan sonra deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır.

2.3. İşlem

Psikoeğitim uygulamasından önce deney ve kontrol gruplarına Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan üyeler, her biri bir saat süren ve 8 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke yönetimi konulu grupla psikolojik danışma programına katılmışlardır. Kontrol gurubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamış ve uygulamanın bitiminde her iki gruba da Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

Öfke yönetimi programının ilk oturumunda öğrencilerin tanışması ve kaynaşması ve amaç belirlemeleri sağlanmış, ayrıca da grup kuralları hakkında bilgilendirilmişlerdir. İlk oturumda öfke hakkında ilk bilgiler verilmiştir. İkinci ve yedinci oturumlar arasında ise öfkenin ipuçlarını tanıma, uygun olmayan öfke tepkilerini tanıma ve uygun öfke tepkileriyle değiştirme, öfke kontrolünde bilişsel davranışçı yaklaşımın ABC modeli, öfkeye yol açan düşünceleri değiştirme konuları işlenmiştir. Ayrıca grubun yaşı ve gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak zaman zaman konu ile bağlantılı ve grup iletişimini kolaylaştırıcı oyunlar ve alıştırmalara da başvurulmuştur.

2.4. Verilerin analizi

Araştırmanın verileri SPSS 22. paket programıyla analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermektedir. Büyüköztürk (2014) tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümlerin yapıldığı ön test son test kontrol gruplu desenlerde Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA’nın önerildiğini belirtmektedir. Bu nedenle verilerin analizinde Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Karışık Ölçümler için İki Faktörlü Varyans Analizi, işlem gruplarına bağlı bir biçimde ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı bir biçimde tekrarlı ölçümlerin olduğu iki faktörlü karışık desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin grup x ölçüm ortak etkisini ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2002). Deney ve kontrol gruplarının ön testleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için ise bağımsız örneklem için t testinden yararlanılmıştır.

3. Bulgular

Deney ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlara yönelik öncelikle ortalama ve standart sapmalar hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve kontrol grubuna Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları öntest ve son test puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri

Testler	Gruplar	N	\bar{X}	ss	Testler	Gruplar	N	\bar{X}	Ss
Sürekli Öfke Ön Test	Deney	8	29,75	4,40	Sürekli Öfke Son Testi	Deney	8	21,62	7,99
	Kontrol	8	26,37	6,89		Kontrol	8	26,25	4,06
Öfke Kontrol Ön test	Deney	8	17,37	5,39	Öfke Kontrol Son Testi	Deney	8	21,00	6,07
	Kontrol	8	22,67	6,41		Kontrol	8	22,50	5,47
Öfke Dışa Ön- test	Deney	8	22,75	5,47	Öfke Dışa Son Testi	Deney	8	16,62	4,13
	Kontrol	8	17,12	4,45		Kontrol	8	19,12	5,81
Öfke İçe Ön test	Deney	8	18,87	5,40	Öfke İçe Son Testi	Deney	8	15,25	2,86
	Kontrol	8	17,37	5,23		Kontrol	8	17,87	3,22

Deney ve kontrol grubuna Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları ön test ve son test puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri tabloda görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin sürekli öfke, dışa yönelen öfke ve içe yönelen öfke puanlarının ön test puanlarına göre düştüğü, öfke kontrolü puanlarının ise ön teste göre arttığı görülmektedir. Kontrol grubunda ise puanlarda farklılık görülmemektedir.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların SÖÖTÖ'nün Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden almış oldukları öntest ve son test puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı İki Faktörlü Varyans Analizi (Split Plot ANOVA) ile test edilmiş ve analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. SÖÖTÖ'nün Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden almış oldukları öntest ve son test puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	778,99	15			
Grup (Deney/ Kontrol)	3,125	1	3,125	0,56	,816
Hata	775,87	14	55,42		
Gruplar içi	518,99	16			
Ölçüm(Öntest- son test)	136,12	1	136,12	7,470	,016
Grup* Ölçüm	128,00	1	128,00	7,031	,019
Hata	254,87	14	18,205		

Tablo 2’de görüldüğü gibi ölçüm x grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F=7,031$; $p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre farklı gruplarda olma ve farklı zamanlardaki ölçümlerin ortak etkisi anlamlıdır. Öfke kontrol eğitimi programına katılan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke puanlarında, kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür.

Kıran Esen, B., Bozkur, B., Gökçakan, N.Ç., Baykal, F. (2016). Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1352-1361.

Tablo 3. Katılımcıların SÖÖTÖ'nün Öfkeyi Dışa Vurma Alt Ölçeğinden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	615,218	15			
Grup (Deney/ Kontrol)	19,531	1	19,531	0,459	,509
Hata	595,687	14	42,579		
Gruplar içi	275,500	16			
Ölçüm(Öntest- son-test)	34,031	1	34,031	4,354	,560
Grup* Ölçüm	132,031	1	132,031	16,890	,001
Hata	109,438	14	7,817		

Tablo-3'te görüldüğü gibi grup x ölçüm etkisi anlamlıdır (F=16,890; p<0.05). Analiz sonuçlarına göre farklı gruplarda olma ve farklı zamanlardaki ölçümlerin ortak etkisi anlamlı bulunmuştur. Öfke kontrol eğitimi programına katılan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke puanlarında, kontrol grubuna göre anlamlı bir biçimde azaldığı görülmüştür.

Yapılan analizlerde Öfke içe alt ölçeği için grup x ölçüm etkisi anlamlı bulunmamıştır (f = 1,374; p> .05). Aynı şekilde Kontrol altına Alınan Öfke alt ölçeği için yapılan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA testinde grup x ölçüm etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre katılımcıların İçe yönelen öfke ve Kontrol Altına Alınan Öfke alt ölçeklerinde deney ve kontrol grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4. Tartışma ve yorum ve sonuç

Bu çalışmada, yoksul ve kenar mahallerde yer alan ortaokul öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan öfke kontrolü ve öfkeyle baş etme becerileri konulu psiko -eğitim programı uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda programa katılan öğrencilerin (deney grubu) sürekli öfke ve dışa yansıtılan öfke puanlarında katılmayan öğrencilere oranla anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların içe yansıtılan öfke puanlarındaki azalma ise istatistiksel olarak anlamlı değildir. Deney grubunun kontrol altına alınan öfke puanlarında kontrol grubuna göre bir miktar azalma görülmektedir fakat bu azalış da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde yoksul ve kenar mahallelerde yaşayan ergenlere yönelik olarak yapılan “öfke kontrolüne yönelik psikoeğitim” programı örneğine rastlanmadığı için bu yönde karşılaştırma yapılamamaktadır ancak farklı popülasyonlardaki ergenlere yönelik yapılan öfke kontrolüne yönelik çalışmaların bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir (Beck ve Fernandez, 1998; Sukhodolsky ve ark., 2004; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Gebeş, 2011). Cenkseven (2003) tarafından 14 -18 yaşındaki ergenlere yönelik yapılan bir çalışmada ise bilişsel yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının ergenlerin sürekli öfke, dışa yansıtılan öfke ve öfke kontrolü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ancak içe yönelen öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmanın bulgularıyla uyumludur. Çoğunlukla dışa yönelen öfke başkalarına da zarar verme riski taşıdığı için öfke denetimine yönelik çalışmalar daha çok dışa yönelik öfke üzerinde yoğunlaşabilmektedir. Bu bulgulardan hareketle ileride yapılacak öfke yönetimi programlarında dışa yönelen öfkenin yanında içe yönelen öfkeye yönelik etkinliklerin de daha çok yer alması gerektiği yorumu yapılabilir.

Kıran Esen, B., Bozkur, B., Gökçakan, N.Ç., Baykal, F. (2016). Effect of program of psycho-education over anger and anger management of secondary school students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1352-1361.

Sonuç olarak bu çalışma kapsamında yoksul ve kenar mahallelerde yaşayan ortaokul öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan ve öfke kontrolüne yönelik becerilerin geliştirilmesini hedefleyen psiko –eğitim programının programa devam eden ergenlerin dışı yönelen öfke ve sürekli öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmektedir. Program içe yönelen öfke puanlarında azalma ve kontrol altına alınan öfke düzeyinde artış sağlansa da bu etki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuçlardan hareketle özellikle benzer örneklemeler ile çalışan okul psikolojik danışmanlarının dışı yönelen öfke ve sürekli öfke problemi yaşayan öğrenciler ile çalışırken bu tarz programları kullanmalarının yararlı olacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Aytaç, Ö. (2016). Kent, Yoksulluk ve Sosyal Düzensizlik Potansiyeli. *Mukaddime*, 7(1), 135-155. doi: 10.19059/mukaddime.50521
- Berkowitz, L. (1990). On the formation ve regulation of anger and agression. *American Psychologist*, 494-503.
- Cantek, L.(1998). Kenar mahalleye Dair “Dip“notlar.http://www.birikim dergisi.com/birikim adresinden 15.10.2016 tarihinde erişildi.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.
- Duran, Ö., ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15 ve 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3).
- Gay, L. R., Mills, G. E. ve Airasian, P. (2006). Educational research: Competencies for analysis and applications (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Gebeş, H. (2011). Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Görgü, N. S., & Sütcü, S. T. (2015). İşlevsel Olmayan Öfkenin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 129-143.
- Howells, K., Day, A. (2003). Readiness for anger management. clinical and theoretical issues.*Clinical Psychology Reiew*, 23, 319-337.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3 (12), 7-10.
- Novaco, R. W. (1977). A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Community Psychology*, 5(3), 327-346.
- Novaco, R. W. (1977). Stress inoculation: a cognitive therapy for anger and its application to a case of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(4), 600.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarzı) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No.31 :26-35.
- Swaffer, T. ve Hollin, C. R. (2001). Anger and general health in young offenders. *The Journal of Forensic Psychiatry*, 12(1), 90-103.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis.*Aggression and violent behavior*, 9(3), 247-269.
- Starner, T. M. ve Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20 (6), 335-342.

Kıran Esen, B., Bozkur, B., Gökçakan, N.Ç., Baykal, F. (2016). Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1352-1361.

- Şimşek, N (2012). Yapılandırılmış bir eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu'ndan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık ve benlik saygısı düzeyine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Kayseri
- Weber, H., Wiedig, M., Freyer, J. and Grahler, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Psychology*, 18,573–590.
- Winter, K. A., Kuiper, N. A. (1997). Individual differences in the experience of emotions. *Clinical Psy. Rew.*, 17 (7), 791-821.

Extended abstract in English

Introduction

Anger is defined as a feeling which happens when an individual thinks his desires and needs are blocked or the situations are threats against him (Kısaç, 1997; Kökdemir, 2004). When he knows that the reasons are accidental the level of anger is less (Berkowitz, 1990). A humanitarian feeling-anger-can cause various problems when it is felt intensively or expressed inappropriately (Howells and Day, 2003; Winter ve Kuiper, 1997; Gültekin, 2008; Görgü and Tekinsav-Sütçü, 2015; Gebeş, 2011). For example; behavior disorder and attacks are related to aggression. For this reason anger is being studied by the psychology field (Sukhodolsky, 2004).

The anger is expressed in different forms as external anger, interior anger and anger control. The external anger is the transmission of the anger out verbally or behaviorally. Anger control is defined as the extent to which people control their anger in relation to others and control experiences that express anger through personal reactions (Starnier and Peters 2004). Anger is both psychological and physical. Trait anger is defined as the individual is always being angry, and there are always various things to make him angry and his reactions to that situations. In order to deal with anger, it is necessary to know anger, not to hide or suppress it. The ability to deal with these incitements can be change to one to another. For this reason, the emphasis should be more on these abilities to deal with anger.

This study is based on the anger of teenagers at the ghettos. The aim of the study is to analyse the effect of the physco-education program on that teenagers 'anger, anger styles and anger controls.

Method

Bu this research is a semi-experimental study and "pre-test-post-test, control group pattern" was used. The independent variable of the research is the application of anger control skill training. Dependent variable is the level of anger of the students which determined by the State Trait Anger Expression Inventor. The study was carried out on 16 volunteer students attending a secondary school located in one of the marginal areas of Mersin province center. 8 of the students are in the control group and 8 of them are in the control group. In the analysis of the data, Two-way ANOVA was used for mixed measurements. Independent samples t test was used for to determine whether there is any difference between the experimental and control group pre-test.

Data collection instruments

In this study, The State Trait Anger Expression Inventory developed by Spielberger et al. (1988) was used as a data collection tool to measure anger levels of students. The scale was translated and adapted into Turkish by Özer (1994). The internal consistency coefficients of the scale were found to be .79 for trait anger dimension, .84 for anger control, .78 for anger-out and .62 for anger control (Özer, 1994).

Process

In this study the anger control group counselling program which was developed by the researchers implemented to the experimental group during seven weeks. The group sessions were held one day per week. Each session lasted in 60 minutes. The State Trait Anger Expression Inventory was administered to experimental and control groups before application of anger

Kıran Esen, B., Bozkur, B., Gökçakan, N.Ç., Baykal, F. (2016). Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1352-1361.

control group counselling. For the control group, no procedure was applied and at the end of the application, the State Trait Anger Expression Inventory was applied again to both groups.

Findings

As a result of the analyzes it was observed that the trait anger and anger out points of the students who participating in the program (experimental group) showed a significant decrease compared to the students who did not participate in the programme (control group).

The reduction in the experimental group "anger in" scores were not statistically significant. The experimental group's control of anger score shows a slight decrease compared to the control group, but this decrease is not statistically significant. The study on anger control mostly focus on anger out because this anger created the risk of harm to others. From these findings, it can be interpreted that in the anger management programs to be carried out in the future, there should be more activities for the anger-oriented anger in addition to the anger out.

Conclusion and result

As a conclusion it is observed that this prepared physco-education programme has a meaningful affect to develop the abilities to control the anger of the secondary school students who live at the poor ghettos. As a conclusion, it is observed that this kind of programmes are useful fort the secondary school students at the ghettos. The counsellors who have similar problems at their schools may use this kind of counselling programmes and they can be useful