

Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi

Zeynep Karataş¹

Öz

Bu deneysel çalışmada bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmada Adana Nezihe Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesinden 15 (8 kız, 7 erkek) deney 15 kontrol (8 kız, 7 erkek) grubuna toplam 30 saldırganlık puanı yüksek lise öğrencisi alınmıştır. Ölçümler için Saldırganlık Ölçeği (Can, 2002) kullanılmıştır. Ölçek 34 madde içermektedir. Bu çalışmada deney kontrol, ön test son test ve izleme ölçümlü karışık desen kullanılmıştır. Öfke yönetimi programı deney grubuna haftada bir, 90 dakika ve 10 hafta süreyle uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Ölçek deney ve kontrol gruplarına ön test olarak verilmiştir. Son test uygulamanın bitiminden sonra, izleme ölçümü ise deneysel uygulamanın bitiminden 12 hafta sonra alınmıştır. Veriler yinelenmiş ölçümler için Varyans Analizi ve t Testi ile çözümlenmiştir. Analizler, Deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık puanlarının kontrol grubuna göre önemli düzeyde azaldığını ve bu azalmanın 12 hafta süresince devam ettiğini göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Öfke, Öfke Yönetimi Becerileri, Saldırganlık, Bilişsel Davranışçı Teknikler, Ergen

The Effect of Anger Management Programme through Cognitive Behavioral Techniques on the Decrease of Adolescents Aggression

Abstract

The purpose of this experimental study was to examine the effectiveness of an anger management programme based on cognitive-behavioral techniques on the aggression levels of adolescents. Participants in this study attended Nezihe Yalvaç Anatolian Hotel and Tourism Vocational High School located in Adana. There were 30 high school students with high aggression levels in the experimental and control groups. First group had 15 (8 girls, 7 boys), second group had 15 high school students (8 girls, 7 boys). Dependent variable was measured with the Aggression Scale. The Scale comprised 34 items. The study followed a split model that was experimental-control by pretest-posttest and following test. For 10 weeks, one session per week, 90 minutes, anger management program was applied to the experimental group. No treatment was applied to the control group. The scale was given to the experiment and the control groups as pretest. After the treatment to the experimental group a posttest was given to both the experimental and control groups and a follow-up measurement was conducted 12 weeks after the treatment. Analysis of data was carried out with repeated measurement ANOVA and t-tests. It was revealed that treatment group has less aggression scores than control group and this difference even continued after the 12 week period.

Keywords: Anger, Anger Management Skills, Aggression, Cognitive Behavioral Techniques, Adolescen

¹*Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Burdur E-posta: zeynepkaratas1972@hotmail.com

Giriş

İnsan gelişimi doğumdan ölüme kadar süren bir dönemi kapsar. Erikson, insan gelişimini sekiz gelişim evresinde tanımlar. Bu evreler doğumdan yaşlılığın sonuna kadar devam eder. Bu evrelerde çeşitli karmaşık durumları yaşanabilir. Bu karmaşaların yoğun yaşandığı dönemlerden birisi ergenlik dönemidir. Ergenlerde kimlik oluşumu ve kimliğin kazanılması için yaşanan kimlik karmaşası durumu önemli bir süreç halinde devam eder. Bu süreçte ergen, içsel ve dışsal durumları anlamlandırmaya çalışır ve sağlıklı bir kimlik yapısını kazanmak için uğraşır (Garrett, 1995). Bu kazanımı sağlamak için yaşadığı karmaşa yüzünden bir takım olumsuz davranışlar sergileyebilir. Sergilediği bu davranışlar zaman zaman saldırganlığa dönüşebilir.

Engellenme duygusuna yapılan en tipik davranışlardan birisi saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum yapmaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir (Cüceloğlu, 1994). Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Öte yandan saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri söz konusu duygu durumlarına yol açar (Köknel, 1996). Bu duygular insanın ruhsal yaşantısında gerileme, geriye dönüş yapar. Çocukluk çağının ya da ilk ve ilkel insanın düşünce sistemi, yapısı ortaya çıkar. Bu düşünce sisteminin etkisi altında insan kendisinin iyi, güzel, doğru düşündüğüne, haklı olduğuna, başkalarının da hatalı, olumsuz, çirkin düşündüğüne ve hatalı olduğuna inanır. Kendisi gibi düşünmeyenlere hoşgörü göstermez ve onlarla bir arada olmaya dayanamaz (Köknel, 1996). Kısaca belirtmek gerekirse saldırganlık, başkaları tarafından gözlemlenen açık davranıştır. Öfke ise kızgın kişi tarafından gösterilen bir duygudur (Moeller, 2001). Araştırmalar öğrencilerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuşlardır. Okulda, düşük akademik performansta, akran problemlerinde, psikosomatik şikâyetlerde öfke düzeyi ve problem davranış arasında açıkça bir ilişki bulunmuştur (Furlong ve Smith,

1994). Bununla birlikte kontrol edilmeyen öfke aktarılacak bir yer bulur ve bu da ciddi problemlere sebep olur (Campano ve Munkata, 2004).

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öte yandan belki de en zarar verici duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir (Soykan, 2003). Diğer bir yandan öfke, engellenme, saldırıya uğrama tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygudur (Budak, 2000). Avustralya Travma Sonrası Ruh Sağlığı Merkezi de (2003), öfkeyi, saldırganlığı kıskırtan ve saldırganlık ya da şiddet durumunun oluşumuna neden olan bir durum olarak tanımlamıştır. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde öfke vardır. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında: engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir (Kökdemir, 2008).

Öfke bizim temel duygularımızdan birisi olmasına rağmen ne yazık ki çoğunlukla uygun olmayan bir tarzda öfkeyle başa çıkmaya çalışılır. Birçok kişi öfkeyle baş etmek için öfkeyi bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir. Yetişkinler çoğu zaman uygun model olmadıklarından ergenlerde bu becerileri öğrenme şansına sahip olmamışlar ve öfkeye neden olan durumlarda uygunsuz tepkiler vermişlerdir (Güçray, 2001).

Çoğu insan için öfke ve öfkenin sebep olduğu diğer problemler grup içerisinde çeşitli zorluklar yaratır. Bu zorluklar çeşitli araştırmalarla bilişsel davranışçı teknikler kullanılan gruplarla, öfkeyi kontrol ederek çözülmeye çalışılmıştır (Lacey, 2004; Wilde, 2006). Bilişsel yaklaşıma göre öfke, bireyin sahip olduğu mantıksız inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü,

sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez. Kişi kendi kendine, inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfkelenmesine neden olmaktadır (Özer, 1995). Öfke kontrolü; bireye öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazandırmak için yapılan müdahaledir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır (Kökdemir, 2008).

Türkiye’de ve yurt dışında saldırganlık ve şiddet üzerinde yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, ergenlerin öfke ve saldırganlıkları ile baş etme, şiddet önleme, duygularını doğru ifade etmede zorlandıkları, kendi duygu ve düşünce yapılarının farkına varamadıkları, sorunları çözmede yetersiz kaldıkları ve bu durumlarla baş etmede bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan grup yaşantısı geçirmenin ya da çeşitli psikoeğitim gruplarına katılmanın bireylere getirdiği faydalar ve deneysel işlemlerin etkili olduğu görülmektedir (Bilge, 1996; Mundy, 1997; Aytek, 1999; Bundy, 2001; Lavallo, Grenyer ve Graham, 2002; Bundy, 2003; Cenkseven, 2003; Duy, 2003; Hermann ve McWhirter, 2003; Rollin, Ulrey-Kaiser, Potts ve Creason, 2003; Tarazon, 2003; Şahin, 2004; Yılmaz, 2004; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Tekinsav-Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007). Bu araştırma lise öğrencilerinin okulda yaşadıkları öfke durumlarını kontrol edebilmelerini sağlamak ve öfkelerini kontrol altına alarak saldırganlıklarını en aza indirmek açısından önemli bulunmuş ve bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı bir müdahale programı ile öğrencilerin öfke kontrolünü sağlamak ve saldırganlık düzeylerini düşürmek amaçlanmıştır.

Araştırmada aşağıda yer alan denenceler sınınanmıştır:

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında saldırganlık toplam puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında

fiziksel saldırganlık puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında sözel saldırganlık puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında öfke puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında düşmanlık puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubu ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin deneysel işlem sonrasında dolaylı saldırganlık puanlarında deney grubu lehine anlamlı azalmalar olacaktır.

-Deney grubuna katılan öğrencilerin, saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlıkları son test puanları ile uygulamadan 12 hafta sonra yapılan izleme ölçümü puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmada Adana ili Seyhan Merkez ilçesinde bulunan Nezihe Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesinde 2006–2007 eğitim öğretim yılında okula devam eden 14–18 yaşları arasında 100 kız 150 erkek toplam 250 öğrenciye Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır. Bu okulun seçilmesinin temel nedeni bu okuldaki saldırganlık ve disiplin olaylarının sıkça görülmesidir. Saldırganlık Ölçeği uygulanan 250 öğrenciden; 58 ve aşağısı puan alan öğrenci sayısı 50, 59 ve 110 arası puan alan öğrenci sayısı 128, 111 ve üstü puan alan öğrenci sayısı da 72’dir. Saldırganlık puanı 111 ve üstü olan (Saldırganlık Ölçeğindeki yüksek saldırganlık puanı için kesme puanı) ve gönüllü öğrencilerden sınıf düzeyleri de dikkate alınarak her gruba 9–10 ve 11. sınıflardan beşer öğrenci ile 15 er kişilik deney ve kontrol grubu

oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarına 8 er kız 7 şer erkek toplam 15 er kişiden 30 kişi alınmıştır. Ayrıca saldırganlık puanları yüksek öğrencilere olumlu davranış modeli olmak üzere, okul idaresince ve öğretmenlerince uyumlu davranış gösterdikleri belirtilen saldırganlık puanı düşük bir kız bir erkek öğrenci deney grubuna alınmış, bu öğrencilerin puanları değerlendirmeye alınmamıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test saldırganlık puanları açısından aralarında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda saldırganlık toplam ve tüm alt ölçekler için aralarında fark olmadığı görülmüştür. Sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek için ön ölçüm son ölçüm ve izleme ölçümlerinde Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır.

Saldırganlık Ölçeği: Araştırmada, 1992 yılında Buss ve Peryy tarafından geliştirilen, Buss ve Warren tarafından 2000 yılında güncellenen “Aggression Questionnaire” adlı ölçeğin Can tarafından Türkiye’ye uyarlanmış biçimi olan Saldırganlık Ölçeği (Can, 2002) kullanılmıştır 34 maddeden oluşan ölçeğin; fiziksel saldırganlık (8 madde), sözel saldırganlık (5 madde), öfke (8 madde), düşmanlık (7 madde) ve dolaylı saldırganlık (6 madde) bölümlerinden oluşan 5 alt ölçeği bulunmaktadır.

Tablo 1 Deney ve kontrol grupları saldırganlık ön test puanlarına uygulanan bağımsız gruplar t testi sonuçları

Saldırganlık Ön Test Puanları		N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Saldırganlık Toplam	Deney	15	117.33	4.30	28	1.54	.878
	Kontrol	15	117.06	5.11			
Fiziksel Saldırganlık	Deney	15	25.60	2.87	28	1.264	.217
	Kontrol	15	27.00	3.18			
Sözel Saldırganlık	Deney	15	18.93	2.64	28	.282	.780
	Kontrol	15	19.27	3.75			
Öfke	Deney	15	27.60	3.44	28	.787	.438
	Kontrol	15	26.53	3.96			
Düşmanlık	Deney	15	25.60	3.64	28	.953	.349
	Kontrol	15	24.33	3.63			
Dolaylı Saldırganlık	Deney	15	19.46	3.39	28	.364	.718
	Kontrol	15	19.93	3.61			

lerinden oluşan 5 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34 en yüksek puan 170’dir. Saldırganlık ölçeği toplam puanı yüksek ise, bireyin alt ölçek puanlarını incelemek gerekir Ölçekten alınan puanlardan 58 ve aşağısı düşük, 59 ve 110 arası normal, 111 ve üzeri yüksek saldırganlık düzeyine işaret eder (Can, 2002; Buss ve Warren, 2000). Ölçek Türkiye’ye uyarlanırken, DSM IV ölçütlerine göre tanı almayan sağlıklı ve gönüllü 300 kişiye uygulanmıştır. Güvenirliğin incelenmesinde Cronbach Alfa Katsayısı, test tekrar test güvenirliliği Pearson Momentler Çarpımı Formülü kullanılmıştır. İç tutarlık çalışmasında Cronbach Alfa Katsayısı toplam ölçüm için $r=.913$, alt ölçekler için; fiziksel saldırganlık $r=.832$, sözel saldırganlık $r=.599$, öfke $r=.728$, düşmanlık $r=.740$, dolaylı saldırganlık $r=.539$ olarak bulunmuştur. Saldırganlık ölçeği içinde bulunan beş alt ölçeğin birbirleri ile olan korelasyonlarında $r=.546-.728$, toplam skorda $r=.745-.874$ arasında oldukça

güvenilir oldukları bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliliğinde ise Pearson Korelasyonu bakılmıştır. Bir hafta arayla ölçek tekrar uygulanmış, beş alt ölçeğin test tekrar test korelasyonu, fiziksel saldırganlık $r=.847$, sözel saldırganlık $r=.696$, öfke $r=.746$, Düşmanlık $r=.81$, dolaylı saldırganlık $r=.743$, toplam skorda ise $r=.857$ olarak ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur (Can, 2002). Geçerlik çalışmasında benzer ölçekler geçerliliği yöntemi kullanılmıştır. Benzer ölçekler geçerliliğini sınamak için, Spielberger tarafından geliştirilen Özer tarafından Türkiye’ye uyarlanan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (Özer, 1994) kullanılmıştır. Fiziksel saldırganlığın sürekli öfke (SÖ), içte tutulan öfke (Öİ) ve dışa yansıtılan öfke (ÖD) ile korelasyon katsayısı $r=.696$; sözel saldırganlığın SÖ, Öİ, ÖD korelasyon katsayısı $r=.580$; öfke ile SÖ, Öİ, ÖD korelasyon katsayısı $r=.730$; düşmanlık ile SÖ, Öİ, ÖD korelasyon katsayısı $r=.552$; dolaylı saldırganlığın SÖ, Öİ, ÖD korelasyon katsayısı $r=.563$;

toplam saldırganlık puanı ile SÖ, Öİ, ÖD korelasyon katsayısı $r=.746$ olarak bulunmuştur. Öfke kontrolü ile Saldırganlık Ölçeği alt ölçekleri ve toplam saldırganlık puanları arasında $r=-0.304$ negatif anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Can, 2002).

Karataş (2008), ölçeğin geçerlik güvenirliğini 483 lise öğrencisi üzerinde yeniden yapmış, iç tutarlık güvenirliğinde Cronbach Alfa katsayısını toplam ölçüm için $r=.894$ alt ölçekler için sırası ile fiziksel saldırganlık için $r=.838$, sözel saldırganlık için $r=.626$, öfke için $r=.584$, düşmanlık için $r=.676$, dolaylı saldırganlık için $r=.542$ olarak bulmuştur. Ayrıca Saldırganlık Ölçeği içinde bulunan beş alt ölçeğin birbirleri ile olan korelasyonlarına baktığında $r=.459-.635$ arasında güvenilir toplam skorda ise, $r=.741-.845$ arasında oldukça güvenilir olarak bulmuştur. Test tekrar test güvenirliğinde ise bir ay ara ile Pearson Momentler Çarpımı formülüyle hesaplanmış toplamda .80 alt ölçekler için sırasıyla, fiziksel $r=.81$, sözel $r=.65$, Öfke $r=.65$, düşmanlık $r=.73$ ve dolaylı saldırganlık $r=.65$ olarak yüksek bulmuştur. Test yarılama Guttman Split Half güvenirliği değerini .83 olarak tespit etmiştir. Geçerlik çalışmasında ise benzer ölçekler geçerliğini kullanmış ve Sürekli Öfke Ölçeği (Özer, 1994) ile arasında .66 düzeyinde anlamlı bir korelasyon tespit etmiştir.

İşlem

Deney grubundaki öğrenciler haftada bir gün 90 dakika olmak üzere toplam 10 hafta süren öfke yönetimi programına devam etmişlerdir. Bu süreçte davranış değiştirme bilişsel davranışçı teknikler temel alınmıştır. Birinci oturumda: grup üyeleri ve yönetici birbirleri ile tanışmış (Tanışma etkinliği, ikişerli gruplar kullanılarak) (Voltan-Acar, 2004), grup kuralları grup üyeleri ile belirlenmiş, gruptan beklentiler konuşulmuş, bilişsel davranışçı teknikler ve ABC modeli hakkında bilgi verilmiş (Nelson-Jones, 1995), gruba güven oluşturma, yuvarlan-sallan etkinliği uygulanmış (Voltan-Acar, 2004), ikinci oturumda: Temel duygular tanıtılmış, saldırganlık ve tetikleyicileri tanımlanmış, öfke kontrolünün tanımı yapılmış, hayal etme egzersizi ile çok öfkelendikleri ve saldırganlık gösterdikleri bir anın hayalde canlandırılması ya-

pılmış, üçüncü oturumda: Elliss'in irrasyonel düşünce özellikleri ve 12 temel mantıksız düşünce tanıtılmış (Nelson-Jones, 1995), kendilerinde var olup olmadığı sorgulanmış, bir önceki hafta hayalde canlandırılan öfke ve saldırganlık gösterme esnasındaki irrasyonel düşünceler tespit edilmiş (White ve Freeman, 2000), saldırganlık içeren öykülerle ve günlük yaşamdaki durumlarda irrasyonel düşünceler tespit edilmiş, ev ödevi verilmiştir. Dördüncü oturumda: ev ödevleri kontrol edilmiş, düşünce durdurma tekniği öğretilmiş, otomatik düşünce kaydı ve düşünce durdurma ile ilgili ev ödevi verilmiştir. Beşinci oturumda: Ev ödevleri kontrol edilmiş, tespit edilen irrasyonel düşünceler üzerinde çalışılmış, düşünce durdurulmuş ve yerine olumlu düşünceler koyulmuş ve üyelere öğretilmiştir. Bu konuda ev ödevi verilmiştir. Altıncı oturumda: Ev ödevleri kontrol edilmiş, öfke ve saldırganlık gösterilen bir durum hayal ettirilmiş, bu durum hayalde abartılıp şiddetli hale getirilerek derin nefes alma ve gevşeme eğitimi uygulanmıştır (White ve Freeman, 2000; Corey, 2005). Yedinci Oturumda: Ev ödevleri kontrol edilmiş model alma öğretilmiştir. Sekizinci oturumda: Düşünce durdurma ve mantıksız düşünceler yerine mantıklı düşünceler koyma ikişerli gruplarla (Cormier ve Cormier, 1998; Corey, 2005) yapılmıştır. Dokuzuncu oturumda: Müzik ile hayalde rahatlatma ve gevşeme egzersizi yapılmış ve diyafram nefesi alıp verilmesi öğretilmiştir. Son oturumda ise, tüm oturumların genel bir değerlendirmesi üyeler tarafından yapılarak kendileri ile ilgili gelişimleri ve değişiklikleri paylaşımları istenmiş, üyelerin grup yöneticisine ve diğer üyelere söylemek istedikleri alınmıştır. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son oturumdan bir hafta sonra deney ve kontrol grubuna saldırganlık ölçeği tekrar uygulanmış 12 hafta sonra da izleme ölçümü alınmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 11.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Araştırmada parametrik testlerin uygulanıp uygulanamayacağına ilişkin bilgi alabilmek için verilere Levene testi uygulanmış ve grupların saldırganlık toplam ve tüm alt ölçek puanlarında homojen olduğu tespit edilmiştir (Saldırganlık toplam için $F=.928$, fiziksel saldırganlık için $F=.611$, sözel saldırgan-

lık için $F=2.767$, öfke için $F=.224$, düşmanlık için $F=.010$, dolaylı saldırganlık için $F=.362$, $p>.05$). Levene's Test of Equality of Error Variances, bağımlı değişkenlerdeki gruplar arasındaki varyans eşitliği şartını test eder. Bağımsız değişkenin gruplarına göre o bağımlı değişkendeki gruplar arası varyans eşitliğinin sağlanıp sağlanmadığını kontrol eder. P (sig) değeri 0.05'den büyük ise o bağımlı değişken için varyans eşitliği şartı sağlanmıştır yani varyanslar homojendir sonucuna varılır (Kalaycı, 2006). Deney ve kontrol grubuna atanan öğrencilerin ön ölçüm puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için t testi yapılmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada verilerin analizi için tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır. Temel etkilerde gruplar arasındaki farklılığa bakmak için bağımlı ve bağımsız gruplar t testlerinden faydalanılmıştır. İzleme çalışmasında deney grubundaki öğrencilerin son ölçüm ve izleme ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için ise bağımlı gruplar t testi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Sınırlılıklar

1-Bu çalışma Adana ili Seyhan ilçesindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ortaöğretim kurumlarının 9-10 ve 11. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2-Bu çalışma kullanılan Saldırganlık Ölçeği (Can, 2002) ile sınırlıdır.

3-Bu çalışmada plasebo grubu kullanılmamış ayrıca kontrol grubu ile de herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu da çalışmanın diğer bir sınırlılığı olarak düşünülmektedir.

Bulgular

Deney ve kontrol grubunun ön ölçüm ve son ölçüm puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için 2X2 yinelenmiş ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Saldırganlık Ölçeği puanları aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de varyans analizi özet sonuçları da Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2 Deney ve kontrol gruplarının saldırganlık ön ölçüm- son ölçüm puanlarına

	Deney Grubu N=15				Kontrol Grubu N=15			
	Ön Ölçüm		Son Ölçüm		Ön Ölçüm		Son Ölçüm	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Saldırganlık Toplam	117.33	4.30	94.66	10.90	117.03	5.11	116.93	5.17
Fiziksel Saldırganlık	25.60	2.87	22.06	4.84	27.00	3.18	26.66	2.99
Sözel Saldırganlık	18.93	2.63	15.73	2.46	19.26	3.75	19.40	3.73
Öfke	27.60	3.43	22.00	4.94	26.53	3.43	26.46	3.99
Düşmanlık	25.60	3.64	20.13	3.77	24.33	3.63	22.23	4.22
Dolaylı Saldırganlık	19.46	3.30	14.80	2.45	19.93	3.61	20.13	3.81

Tablo 3 Deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm-son ölçüm puanlarına uygulanan yinelenmiş ölçümler için varyans analizi özet sonuçları

	Gruplar Ölçümler (Deney-Kontrol)				Gruplar X Ölçümler (Ön-Son Ölçüm)	
	F	p	F	p	F	p
	Saldırganlık Toplam	25.70*	.000	5.957*	.021	4.080*
Fiziksel Saldırganlık	8.43*	.007	8.582*	.007	28.00*	.004
Sözel Saldırganlık	3.65	.06	8.58*	.007	10.13*	.004
Öfke	1.74	.197	13.975*	.001	13.325*	.001
Düşmanlık	1.47	.236	22.275*	.000	22.275*	.000
Dolaylı Saldırganlık	7.50*	.011	12.942*	.001	15.364*	.001

Sd=1 * $p<.05$

Saldırganlık Toplam

Tablo 3'de görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda öğrencilerin saldırganlık toplam puanlarında, grup etkisi ($F=25.70$; $p<.05$) ve ölçümler arası etki ($F=5.957$; $p<.05$) anlamlı çıkmıştır. Yani deney ve kontrol gruplarının ön test son test ölçümü ayrımı yapılmaksızın ve grup ayrımı yapılmaksızın, deneklerin ön test son test ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin saldırganlık toplam puanları üzerinde etkisinin yani ortak etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=4.080$, $p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=7.495$, $p<.05$), kontrol grubunun saldırganlık toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=8.996$, $p<.05$); yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=7.570$, $p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın birinci denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık toplam puanları, programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Fiziksel Saldırganlık

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin fiziksel saldırganlık alt ölçek puanlarında, grup etkisi anlamlı çıkmıştır ($F=8.43$,

$p<.05$). Ön test son test ayrımı yapılmaksızın, deney ve kontrol gruplarının fiziksel saldırganlık puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Aynı zamanda ölçümler arası etkinin de anlamlı olduğu görülmektedir ($F=8.582$, $p<.05$). Bu bulgu ile grup ayrımı yapılmaksızın, deneklerin ön test, son test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu söylenebilir. Araştırmada ortak etki de anlamlı bulunmuştur böylece deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin fiziksel saldırganlık alt ölçek puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=28.00$, $p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda; kontrol grubunun ön ölçüm ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=2.956$, $p<.05$), kontrol grubunun fiziksel saldırganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=2.246$, $p<.05$); yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=2.798$, $p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın ikinci denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, bilişsel davranışçı temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin fiziksel saldırganlık puanları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Sözel Saldırganlık

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin sözel saldırganlık alt ölçek puanlarında, grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmü-

tür ($F=3.65, p>.05$). Bir başka ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ölçümü ayrımı yapılmaksızın sözel saldırganlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Buna karşın ölçümler arası etkinin anlamlı olduğu görülmüştür yani sözel saldırganlık puanlarında ön ölçüm-son ölçümlerine göre ($F=8.58, p<.05$) anlamlı bir farklılaşma vardır. Grup ayrımı yapılmaksızın deneklerin ön test, son test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre yapılan çalışmanın deney grubundaki öğrencilerin sözel saldırganlık düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ayrıca deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin sözel saldırganlık alt ölçek puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir yani ortak etki anlamlı bulunmuştur ($F=10.13, p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=3.737, p<.05$) kontrol grubunun sözel saldırganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=3.083, p<.008$); bağımsız gruplar t testi sonucunda ise, deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=3.862, p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın üçüncü denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin sözel saldırganlık puanları, programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi grup çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Öfke

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin öfke alt ölçek puanlarında, grup etkisi anlamlı bulunmazken ($F=1.74, p>.05$), ölçümler arası etki yani ön ölçüm-son ölçümlerine göre ($F=13.975, p<.05$) anlamlı bir farklılaşma vardır. Bu sonuca göre yapılan çalışmanın deney grubundaki öğrencilerin öfke düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ayrıca ortak etki incelendiğinde, deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin öfke alt ölçek puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=13.325, p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=3.523, p<.05$) kontrol grubunun öfke puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=3.698, p<.05$); bağımsız gruplar t testi sonucunda ise, deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=3.432, p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın dördüncü denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin öfke puanları, programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi grup çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Düşmanlık

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin düşmanlık alt ölçek puanlarında, grup etkisi anlamlı bulunmazken ($F=1.47, p>.05$), ölçümler arası etki anlamlı bulunmuştur yani

düşmanlık puanlarında ön ölçüm-son ölçümlerine göre ($F=22.275$, $p<.05$) anlamlı bir farklılaşma vardır. Bu sonuca göre yapılan çalışmanın deney grubundaki öğrencilerin düşmanlık düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ayrıca ortak etki incelendiğinde, deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin düşmanlık alt ölçek puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=22.275$, $p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=2.887$, $p<.05$) kontrol grubunun düşmanlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=4.720$, $p<.05$); bağımsız gruplar t testi sonucunda ise, deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=2.887$, $p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın beşinci denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin düşmanlık puanları, programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi grup çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Dolaylı Saldırganlık

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin dolaylı saldırganlık puanlarında, grup etkisi ($F=7.50$; $p<.05$) ve ölçümler arası etki ($F=12.942$; $p<.05$) anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ortak etki incelendiğinde, deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin dolaylı saldırganlık puanları üzerinde etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir

($F=15.364$; $p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t=5.186$, $p<.05$), kontrol grubunun dolaylı saldırganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bağımlı gruplar t testi sonucunda, deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t=3.808$, $p<.05$); bağımsız gruplar t testi sonucunda ise, deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t=5.292$, $p<.05$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu ön ölçüm puanlarına göre, deney grubunun son ölçüm puanları ön ölçüm puanlarına göre, deney grubu son ölçüm puanları kontrol grubu son ölçüm puanlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın altıncı denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin dolaylı saldırganlık puanları, programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel davranışsal temelli öfke yönetimi grup çalışmalarının deney grubu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

İzleme Çalışması

Deney grubundaki öğrencilerin son ölçüm puanlarında gözlenen değişikliğin kalıcılığını ölçmek için son ölçümden 12 hafta sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Son ölçüm ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların aritmetik ortalama, standart sapma ve bağımlı gruplar t testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan bağımlı gruplar t testi sonuçları saldırganlık toplam ($t=1.625$, $p>.05$), fiziksel saldırganlık ($t=.924$, $p>.05$), sözel saldırganlık ($t=1.606$, $p>.05$), öfke ($t=1.468$, $p>.05$), düşmanlık ($t=.833$, $p>.05$) ve dolaylı saldırganlık ($t=.299$, $p>.05$) son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasındaki farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu bulgular sonucunda deneysel çalışma sonrasında ortaya çıkan

Tablo 4 Deney grubunun saldırganlık puanları son ölçüm ve izleme ölçümleri puanlarına uygulanan bağımlı gruplar t testi sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Saldırganlık Toplam	Son Test	15	94.66	10.90	14	1.625	.126
	İzleme	15	95.33	9.95			
Fiziksel Saldırganlık	Son Test	15	22.06	4.84	14	.924	.371
	İzleme	15	22.40	5.26			
Sözel Saldırganlık	Son Test	15	15.73	2.46	14	1.606	.164
	İzleme	15	16.20	2.54			
Öfke	Son Test	15	22.00	4.84	14	1.468	.164
	İzleme	15	22.66	4.74			
Düşmanlık	Son Test	15	20.13	3.77	14	.833	.419
	İzleme	15	20.86	3.62			
Dolaylı Saldırganlık	Son Test	15	14.80	2.45	14	.299	.769
	İzleme	15	14.93	2.05			

değişimin 12 hafta sonrasında da devam ettiği söylenebilir.

Tartışma

Çalışmada, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 12 hafta sonra yapılan izleme ölçümüne kadar devam ettiği sonucu ortaya çıkarılmıştır.

Bu araştırmada denenceler deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık toplam puan, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık ön ölçüm-son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olacağı şeklinde kurulmuştur. Bu denenceler bilişsel davranışçı yaklaşımla yapılan öfke yönetimi programının öğrencilerin öfkelerinde akılcı olmayan inançlar yerine akılcı olan inançları koyma, öfkenin daha sağlıklı ifade edilmesini ve öğrencilerin bu yolla saldırganlık puanlarında azalma olacağı ve öfke kontrolünün sağlanabileceği beklentisiyle oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda saldırganlık toplam ve bütün alt ölçek puanlarında bu beklentinin doğrulandığı görülmüştür. Alan yazın kapsamında öfke yönetimi programlarının lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerine etkisine yönelik yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, Tekinsav-Sütçü (2006), Herrmann ve McWhirter (2003), Bundy (2003), Cenkseven (2003), Bundy (2001) yaptıkları deneysel çalışmalarda bilişsel davranışçı temelli öfke yönetimi programı kullanmışlar ve saldırganlık üzerinde etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonuçları araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların aksi-

ne, Tarazon (2003), uyguladığı program sonrasında yaptığı analizlerde öğrencilerin önceki ölçümleri ve bu programa katıldıktan sonraki ölçümlerinde saldırganlık puanlarında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Bunun nedeni olarak da öğrencilerin çoğunun İngilizceyi ikinci bir yabancı dil olarak konuşmasına bağlamışlardır. Bu çalışma araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Bu çalışmada uygulanan öfke yönetimi programının saldırganlık puanını düşürmede etkili olması, öfkenin bir saldırganlık ifadesi olduğu, kişinin öfkelerini kontrol ederek mantıklı olmayan inançları yerine mantıklı inançlar koyarak ve kişiyi öfke durumunda rahatlatarak saldırganlık gösterme durumlarının azalması sonucundan kaynaklanmış olabilir. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin çalışmaya çok istekli katılmaları ve devam koşullarını yerine getirerek her oturumun gruptaki bütün üyelerle yapılması, yapılan bütün etkinliklere tüm üyelerin katılması deneysel işlemin etkili olmasında önemli bir etken olmuş olabilir.

İzleme çalışması sonucunda elde edilen bulgular deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı sonucunda ortaya çıkan değişimin 12 hafta sonra da sürdüğünü göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde, Herrmann ve McWhirter (2003), Cenkseven (2003), Bundy (2003) yaptıkları deneysel uygulamalar sonucunda aldıkları izleme ölçümlerinde son test ile izleme testi arasında anlamlı farklılıklar bulamamışlar ve deneysel işlemin uzun süre etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçları araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Bu durumda araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak ergenlerde bilişsel davra-

nışçı tekniklerle yapılan öfke yönetimi programının saldırganlığın azaltılmasında uzun süre etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu çalışma sonucunda öneriler şu şekilde sıralanabilir:

-Öğrencilerin okul ortamında boş zamanlarını eğitsel faaliyetlerle geçirmeleri, uygun sosyal kulüplere yönelmeleri faydalı olabilir.

-Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma servisleri aracılığı ile duyguları tanıma, kendini ifade etme ve öfke yönetimi çalışmaları yapılması faydalı olabilir.

-Bu çalışmada kullanılan öfke yönetimi programı okul psikolojik danışmanları tarafından saldırganlık düzeyi yüksek öğrenciler

üzerinde kullanılabilir.

-Bu tür çalışmalarda uygulamalardan sonra alınan izleme ölçümünden sonra ara sıra kısa süreli pekiştirici müdahalelerle davranışın kalıcılığı arttırılabilir ve daha uzun süreçlerde izleme ölçümleri alınarak davranışlardaki değişikliklerde karşılaştırmalar yapılabilir.

-Bu çalışmada sadece saldırganlık üzerine etki araştırılmıştır. Benzer çalışmalarda atılganlık becerisi eğitimi de verilerek atılganlık ve saldırganlık düzeyleri birlikte incelenebilir.

-Bu çalışmada lise öğrencileri ile çalışılmıştır. Benzer çalışmalarda farklı yaş grupları üzerinde çalışmalar yapılabilir

Kaynakça

- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfke davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı. Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Bundy, A. (2001). *Anger management program effect on adolescents' anger, aggression and perspective taking*. Master Thesis: Arizona State University. Arizona.
- Bundy, A. (2003). *Differential effects of booster sessions on anger, hope, optimism, and depression in young adolescents*. Arizona State University. Doctoral Dissertation
- Buss, A. H. ve Waren, W.L. (2000). *Aggression questionnaire: Manuel*. Los Angeles CA: Western Psychological Services.
- Can, S. (2002). "Aggression questionnaire" adlı ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Uzmanlık Tezi, Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Servis Şefliği. İstanbul.
- Campano, J. P. ve Munakata, T. (2004). Anger and aggression among Filipino students, *Adolescence*, Winter , 39 (156), 757-764.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi.
- Eğitim Bilimleri ve Uygulama*. 2 (4), 153-167
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S., ve Cormier, B. (1998). *Interviewing Strategies for Helpers*. Brooks: Cole Publishing Company.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranış, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005) Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Furlong, J. M. ve Smith, C. D. (1994). *Anger, Hostility and Aggression*, U.S.A: CPPC.
- Garrett, D. (1995). Violent behaviors amongs African-American adolescents. *Adolescence*, 30 (117), 209-216.
- Güçray, S. S. (2001). *Yaşam becerileri ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*. Adana: Baki Kitabevi.
- Herrmann, D.S. ve McWhirter, J.J. (2003). Anger and aggression management in young adolescents; an experimental validation of the SCARE program.

- Education And Treatment of Children*, 26 (3), 273-302.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Karataş, Z. (2008). *Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kökdemir, H. (2008). *Öfke ve öfke kontrolü*. <http://www.Elyadal.org/PIVOLKO/12/öfke.htm> web sitesinden, Ocak 2008 tarihinde ulaşıldı.
- Lacey, T. (2004). Group therapy and CBT. *CPI: Counselling&Psychotherapy Journal*, 15(2), 1-3
- Lavalle, O.I., Grenyer, B.F.S. ve Graham, L. (2002). Does prior training and staff occupation influence knowledge acquisition from an aggression management training program?, *International Journal of Mental Health Nursing*, 11, 233-239.
- Moeller, T.G. (2001). *Youth Aggression and Violence*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Mundy, J. (1997). Developing anger and aggression control in youth in recreation and park systems, *Parks&Recreation*, 32 (3), 62-69.
- Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özer, K. (1995). Duygusal Gerilimle Başedebilme. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Rollin, S.A., Ulrey-Kaiser, C., Potts, I. ve Creason, A.H. (2003). A school-based violence prevention model for at risk eighth grade youth. *Psychology in the School*, 40 (4), 403-416.
- Sipsas-Herrmann, A. (2000). *Student created aggression replacement education program: A cross-generational application*. Doctoral Dissertation. Arizona State University. Arizona.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.
- Şahin, H. (2004). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı. Ankara
- Tarazon, A. (2003). *The effects of the student created aggression replacement program on aggression and anger of fifth and sixth grade students*. Doctoral Dissertation: Arizona State University. Arizona.
- Tekinsav-Sütçü, G.S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji ABD. İzmir.
- Treatment Principles For DVA Funded Anger Management Programs. (2003). Australian Centre for Posttraumatic Mental Health & Vietnam Veterans Counselling Service.
- White, J.R. ve Freeman, A.S. (2000). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Specific Problems and Populations*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wilde, J. (2006). Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar. Çev. A. Özmen. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 27-39.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla Psikolojik Danışma Alıştırmalar Deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Summary

Introduction: Aggression is a very important problem of adolescents. Negative states sometimes cause anger and aggression. These states create negative effect on adolescence. In aggression treatment, there are therapy techniques and therapy approaches. There is an important therapy approach which is called cognitive-behavioral approach. The goal of anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques is to teach high school students how to set goals for them-

selfs, how to control anger, how to resolve aggression. This research is aimed to determine the effects of anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques on the decreasing of adolescents' aggression. The framework of study constitutes the hypothesis as: there are meaningful differences favor experimental group on high school students' aggression between experimental and control groups' pre and post tests. And then there aren't meaningful differences experimental group between post test and following test.

The purpose of this experimental study is to examine the effectiveness of anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques on the decreasing of adolescents' aggression.

Methodology: Participants in this study attended a vocational high school located in Adana.

Firstly, there were 250 high school students 100 girls and 150 boys from Nezihe Yalvaç Anatolian Tourism and Hotel Vocational High School in 2006-2007 years and then there were 30 high school students who have high aggression level in the experimental and control groups. First group had 15 (8 girls and 7 boys), second group had 15 high school students (8 girls and 7 boys). Dependent variable was measured with the Aggression Scale. The Scale comprised 34 items. The study followed a split model that was experimental-control by pretest-posttest and following test. Two factor ANOVA for mixed measures or commonly were called split plot which has been used in the part of experimental works. First factor, experimental and control groups second factor explains before intervention programme and after intervention programme experimental measurements (pretest-posttest). When the participants completed the Scale, pretest data were analyzed with t-test. As a result, no significant differences have been found between the experimental and control groups on the pretest scale scores of students. The anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques is a prevention program for aggression of adolescence. Experimental group was given anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques. Control group wasn't given. For 10 weeks, one session per week, 90 minutes, cognitive behavioral anger management programme was applied to the experimental group. Scale was administered to the experimental and control groups before and after

the treatment and 12 weeks after treatment. Collection data of pre and post treatment program of experimental and control groups analyzed with SPSS Windows 11.0 packet program. Analysis of data was carried out with repeated measurement ANOVA, t Test and Dependent Samples t Test.

Findings: In experimental group of the analysis, there were significant differences between pretest and posttest and main effect. In control group of analysis, there weren't significant differences between pretest and posttest. In experimental group of analysis, there weren't significant differences between post test and following test. The results of the study shows: It was revealed that treatment group trained for anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques has less aggression scores and this difference even continued after wards the 12 weeks period.

Discussion: In this study, it was revealed that experiment group, trained for aggression anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques had less aggression scores and this difference even continued after wards the 12 weeks period. Experimental group demonstrated a significant decrease, as compared to the control group. In this study, the effect of anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques on aggression of adolescents is investigated. After 10 sessions in measurements and analysis there were significant differences between experimental group post test scores and control group post test scores and also experimental group pre test scores and experimental group post test scores. Analyzes shows; the effect of anger management programme which is done by using cognitive behavioral techniques on aggression level of adolescents. This effect continued for 12 weeks. Finally, the findings were discussed and also some suggestions were for researchers and psychological counselors.