

Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi¹

Effect of Solution Focused Programme on Adolescents' Anger Control and Communication Skills

Diğdem Müge SİYEZ² ve Dilek TAN TUNA³

Öz: Bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada 3x2'lik (deney, kontrol ve plasebo grubu x öntest-sontest) karışık desen kullanılmıştır. Öfke kontrolü eğitim programına katılacakları belirlemek için İzmir İli Seferihisar ilçesindeki Seferihisar Anadolu Lisesi'ne devam eden 9. sınıf öğrencilerine Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Eğitim programına katılım ölçütlerini karşılayan 25 öğrenci (deney grubu=8, kontrol grubu= 9, plasebo grubu=8) deney, kontrol ve plasebo gruplarına yansız olarak atanmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programı, plasebo grubuna da 10 oturumluk üniversiteye giriş sınavı ve meslek tanıtımı programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile de herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Tekrarlayan ölçümler için iki faktörlü ANOVA sonuçları çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının öfkenin boyutları olan sürekli öfke, öfkeyi dışı vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Buna göre deney grubundaki deneklerin, kontrol ve plasebo grubundaki deneklere göre sürekli öfke, öfkeyi dışı vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde, anlamlı bir düşüş olurken; öfke kontrolü düzeylerinde anlamlı bir artış olmuştur. Ancak araştırma sonuçları çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının, iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının ergenlere öfke kontrolünü kazandırmada etkili bir psikolojik danışma yaklaşımı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: öfke, öfke kontrolü, iletişim becerileri, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı, ergenlik

Abstract: The purpose of this research is to examine the effectiveness of anger control training program based on prepared solution focused brief approach on high school students' anger control and communication skills. In this research, 3x2 (experiment, control and plasebo group x pre-test post-test) split plot design was used. The anger management program, The State Trait Anger Expression Inventory and Communication Skills Evaluation Scale were administered to 9th grade high school students in Seferihisar, İzmir. 25 students (experimental=8, control=9, plasebo=8) who met the inclusion criteria were assigned randomly to experimental, control, and placebo groups. Solution focused anger control group counseling program to experimental group and a group guidance program to inform vocations and university entrance exam to placebo group were implemented during ten weeks. There was not any program application to control group. Two-way ANOVA was used to test for significant treatment effect of Solution Focused Anger Management Program on anger dimensions and communication skills. The results of two-way ANOVA indicate that ANOVAs examining treatment effect were significant on dimension on anger-in, anger-out, trait anger and anger control. It seems that there was a significant improvement in the experimental group's anger level compared to control and placebo group's anger level. However the results of study also indicated that the program has no significant impact on students' communication skills. There is an abundance of research that explores anger management interventions with children and adolescents based on cognitive behavioral approach. Results of this study showed that solution focused approach also can be used in anger management for adolescents.

Keywords: anger, anger control, communication skills, solution focused counseling, adolescence.

¹ **Yazar Notu:** Bu makale Doç.Dr. Diğdem M. Siyez tarafından yönetilen ve Dilek Tuna tarafından 2012 hazırlanan "Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Doç.Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, E-posta:didem.siyez@gmail.com.

³ Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, İzmir.

Ergenlik döneminde öfke duygusu ve öfke ifadesi oldukça sık yaşanmaktadır (Montemayor, 1986). Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma ve benzeri durumlarda hissedilen ve genellikle öfkelenmeye neden olan obje veya kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur (Özmen, 2006). Öfke, kontrolünün güç olması nedeniyle diğer olumsuz duygulardan ayrılmaktadır (Russell ve Mehrabian, 1977). Öfke bireylerde, öfkenin dışa vurumu, öfkenin içe vurumu veya öfke kontrolü şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Lerner, 2010; Özer, 1997; Starner ve Peters, 2004; Sung, Puskar ve Sereika, 2006). *Öfkenin dışa vurumu*; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsuz bir tepkidir. *Öfkenin içe vurumu*; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. *Öfke kontrolü* ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters, 2004).

Averill'e (1983) göre öfke, saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar açısından önemli bir faktördür. Öfke ve öfkeyle ilişkili davranışların, ergenler üzerinde olumsuz etkileri olabilir (Deffenbacher ve ark., 1996; Thomas, 2002). Araştırmalar öfkenin, fiziksel sağlık (örn. kalp hastalıklarının artması, hipertansiyon, yüksek kalori ve kafein alımı) (Lamb, Puskar, Sereika, Patterson ve Kaufmann, 2003; Miller, Smith, Turner, Guijarri ve Hallet, 1996; Scherwitz, Perkins, ve Chesney, 1992) psiko-sosyal sağlık (depresyon, alkol ve madde kullanımı) (Culbertson ve Spielberger 1996; Deffenbacher ve ark. 1996; Lederhendler, 2003; Nichols, Mahadeo, Bryant ve Botvin, 2008; Siegler, Peterson, Barefoot ve Williams, 1992) ve ergenin yaşamındaki diğer önemli alanlar (akranlarla, ebeveynlerle ve öğretmenlerle yıkıcı ilişkiler) (Lamb ve ark., 2003) üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca çocuk ve ergenlerin psikolojik danışman veya psikoterapiye yönlendirilmesinin temel nedenlerinden birisi karşıt gelme bozukluğu, düşmanlık ve saldırganlık gibi öfkeyle ilişkili sorunlardır (Abikoff ve Klein, 1992; Armbruster, Sukhodolsky, Kassinove ve Gorman, 2004; Sukhodolsky ve Michalsen, 2001).

Öfkenin ergenler üzerindeki olumsuz sonuçları, öfkenin önlenmesi ve öfke kontrolü programlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Son 15-20 yıldan beri öfke kontrolü ile ilgili çeşitli müdahaleler klinisyenler ve eğitmenler tarafından yapılmaktadır (Feindler, 2005). Öfke kontrolü programlarıyla ilgili olarak yapılan meta-analiz çalışmaları da genel olarak

öfke kontrolü programlarının, ergenlerin öfkelerini kontrol etmede etkili olduğunu göstermektedir (Down, Willner, Watts ve Griffiths, 2011; Hermann ve McWhirter, 2003). Alanyazın incelendiğinde öfkenin kontrol edilmesine yönelik pek çok farklı tekniğin kullanıldığı görülmektedir. Bilişsel davranışçı (Gültekin, 2011; Tekinsav Sütçü, Aydın ve Sorias, 2010), akılcı duyuşsal davranışçı terapi (Flanagan, Allen ve Henry, 2010) teknikleri ve eklettik yaklaşım (Sarı, 2006) bunlara örnek olarak verilebilir.

Öfke, ergenlik döneminde en çok yaşanan duygulardan biridir ve yıkıcı sonuçlar doğurabilmesi nedeniyle üzerinde durulması ve kontrol edilmesi gereken önemli duygulardan biridir. Öfke anında kişi karşısındaki kişiyi duymaya bilir ya da kendisini tam anlamıyla ifade edemeyebilir. Bu durumda olayların daha olumsuz bir boyut kazanmasına ve iletişimin bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle öfke kontrolü ve iletişim becerileri birbirleriyle ilişkili iki ayrı yapıdır. İletişim becerileri sözel olan ve olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve etkili olarak tepki verme biçiminde özetlenebilir (Korkut, 2006). Yeterli düzeyde iletişim becerilerine sahip olmamanın öfke yönetimi ile ilgili becerilerdeki eksikliğe katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle sosyal durumları daha etkili bir şekilde yönetebilen bireylerin öfkesini de daha iyi kontrol edebileceğine inanılmaktadır (Flanagan ve ark., 2010). Bu nedenle bu araştırma kapsamında öfke ile birlikte iletişim becerileri değişkeni de ele alınmaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar terapi türleri içinde post-modern yaklaşımlardan biri olan çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının bireysel ve grupla psikolojik danışmada oldukça başarılı olduğunu göstermektedir (Juhnke, 1996; Kahn, 2000; Metcalf, 1995, 1999; Murpy, 1997; Newsome, 2005). Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı problemlerin çözümü yerine çözümlerin oluşturulması üzerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda danışanların var olan problemleri ve bu problemlerin geçmişteki nedenleri yerine danışanların hali hazırdaki kaynakları ve gelecekteki umutları üzerinde çalışılır. Berg ve Miller (1992)'e göre çözüm odaklı psikolojik danışma üç temel kurala dayanmaktadır: a) bozulmamışsa onarma; b) önce neyin işe yaradığını anla ve sonra onu daha çok yap; c) eğer işe yaramıyorsa tekrar denemedir. Çözüm odaklı psikolojik danışma, geçmiş üzerinde odaklanmaktan çok sorunun ya da yakınmanın olmadığı anlar üzerinde yoğunlaşmakta; sorunun olmadığı anlar istisna durumlar olarak nitelendirilmektedir.

Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grup çalışmalarında da grup lideri, grup

üyelerinin sorunlarına değil üyelerin yaşadıkları zorluklara ilişkin inançlarına odaklanır. Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grup çalışmalarında özetleme yapma lider tarafından oldukça sık kullanılan bir tekniktir. Liderin bunu yapmasının amacı, problemin olası çözümlerle birlikte yeniden tanımlamasını sağlamaktır. Bu yaklaşımda grup liderinin sık kullandığı tekniklerden bir diğeri de grup üyelerine olumlu geri bildirim vermedir. Bunun amacı da gruptaki üyelerin kendi kaynaklarını tanımlamada ve üyelerin harekete geçmesinde etkili olmasıdır. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmalarında; danışanların bireysel yaşamlarında ve grup içerisinde “neyin doğru” ve “neyin işe yaradığını” bulmaya odaklanan yapıcı bir grup kültürünün oluşturulması önemlidir (Sharry, 2001).

Yapılan araştırmalar, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının yeme bozuklukları, depresyon, davranış problemleri gibi pek çok problemin üstesinden gelmede etkili olduğunu göstermektedir (Jacob, 2001; Hawkes, Marsh ve Wilgosh, 1998; MacDonald, 1994). Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının kullanıldığı araştırma sonuçlarını inceleyen meta-analiz çalışmaları da bu yaklaşımın orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Franklin, Corcoran, Nowicki ve Streeter, 1997; Gingerich ve Eisengart, 2000). Lambert, Okiishi, Finch ve Johnson (1998) yaptıkları çalışmada çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın kaygıyı azaltmadaki etkisini araştırmışlardır. Yirmi yedi denek üzerinden yaptıkları deneysel çalışmada haftada bir saat ve üç hafta devam eden grupla psikolojik danışma ile çözüm odaklı metodun kaygıyı azalttığı saptanmıştır (Akt., Eisengart ve Gingerich, 2000).

Lee ve Gavine (2003), yedinci sınıf öğrencilerinde amaç belirleme ve özeleştirme becerilerinin geliştirilmesinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkilerinin incelendiği araştırmada, öğrencilere uygulanan alternatif yaklaşımla öğrencilerin kendi öğrenmelerini başlatmaları ve yönetmeleri için fırsatlar sağlayarak, kendini geliştirmeyi ödüllendirildiği ifade etmişlerdir. Çalışma 30 öğrenciden oluşan 12 sınıfı içermiş, deney grubundaki öğrencilere özeleştirme ve karşı eleştirme fırsatlarının desteklenmesi yapılandırılmıştır. Çalışmanın değerlendirilmesinde deney grubundaki öğrencilerin fizik dersi testlerinde bariz kazanımlarının olduğu vurgulanmıştır.

Ülkemizde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel ilke ve teknikleri dikkate alınarak hazırlanıp uygulanan sınırlı sayıda grupla psikolojik danışma çalışması bulunmaktadır ve yapılan bu çalışmalarda şu şekildedir: İşlek (2006)

tarafından çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek üzere 20 deney 10'u kontrol grubunda olmak üzere 20 öğrenci üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Uygulama sonrası; deney grubu, kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır ve deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı puanlarında azalma olduğu tespit edilmiştir. 4 hafta sonra yapılan izleme testiyle de sonuçların kalıcı olduğu görülmüştür.

Sarıcı-Bulut (2008) tarafından yapılan araştırmada ise 29 öğrenci deney grubu, 30 öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 59 ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma etkileri incelenmiştir. Uygulama sonrasında; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarına ve sınav kaygısı puanlarına ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarında ve sınav kaygısında, kontrol grubuna göre bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin problem çözme durumlarına ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin problem çözme becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre bir gelişme olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş olan grup rehberliği çalışmalarının sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca sınırlı sayıdaki bu çalışmalar içerisinde çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı temel alınarak hazırlanmış bir öfke kontrol psiko-eğitim programına ulaşılamamıştır. Okullardaki öğrenci sayısının fazlalığı, psikolojik danışmanların kısa sürede pek çok konuyla ilgilenmesi gerekliliği; hem maliyet hem zaman açısından ekonomik olan, probleme değil çözüme, geçmişe değil şimdiki ve geleceğe odaklanan çözüm odaklı psikolojik danışma modeline göre hazırlanan öfke kontrol eğitim programının psikolojik danışma alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı, araştırmacılar tarafından geliştirilen çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının, ergenlerin öfke kontrolü ve iletişim beceri düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın denenceleri şunlardır:

Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılanların (deney grubu) bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) sürekli öfke, öfkeyi dışarı vurma, öfkeyi içte

tutma puan ortalamalarında anlamlı bir azalma olacaktır.

Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılanların (deney grubu), bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) öfke kontrolü ve iletişim becerileri puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırma ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Deneysel desende, bireylerin deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanması gerektiği vurgulanmaktadır. Fakat eğitim ortamlarında öğrencileri yansız bir şekilde gruplara atamak zor olduğu için, araştırmacılar hazır bulunan grupların belirli değişkenler üzerinden eşleştirilebildiği ve bu gruplar üzerinden yansız atamanın yapılabildiği yarı deneysel deseni kullanmayı tercih etmektedirler (Gay, Mills ve Airasian, 2005). Bu nedenle bu çalışmada da yarı deneysel desen kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan 3x2'lik karışık desenden birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (bir deney, bir plasebo, bir kontrol), ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test-son test) göstermektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke kontrol düzeyi, öfkeyi dışa vurma düzeyi, öfkeyi içte tutma düzeyi ve iletişim becerileri düzeyidir.

Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Yarı deneysel desenin kullanıldığı bu çalışmada deney kontrol ve plasebo gruplarının belirlenmesi için yarı deneysel desenlerde oldukça yaygın

atanması işlem öncesinde uygulanan ölçekler için bir kriterin belirlenmesiyle yapılır. Belirlenen kriterleri sağlayan katılımcılar deney ve kontrol gruplarına atanır (Lee ve Munk, 2008). Bu çalışmada da ilk olarak 2011-2012 eğitim- öğretim yılında Seferihisar Anadolu Lisesi'nde okumakta olan 83 9. sınıf öğrencisine, ikinci araştırmacı tarafından belirlenen ve öğrencilere duyurulan gün ve saatte Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Ardından araştırmaya öfke ve iletişim sorunu olan lise öğrencileri dahil edilmek istendiği için uygulama sonrasında sürekli öfke düzeyleri, öfkeyi içte tutma ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri ortalamasının bir standart sapma üstünde olanlar ve öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeyleri ortalamasının bir standart sapma altında olan öğrenciler belirlenmiştir. Bu kriterleri karşılayan 28 öğrenci ile ön görüşme yapılarak bu çalışmaya katılmak isteyen 25 öğrenci deney (2 kız, 6 erkek), kontrol (6 kız, 3 erkek) ve plasebo (5 kız, 3 erkek) gruplarına yansız olarak atanmıştır. Böylelikle gerçek öfke ve iletişim sorununa sahip olan bir grup oluşturulmaya çalışılmıştır. Ancak yansız atama deney, kontrol ve plasebo grupları arasında farklılıkların oluşmasına neden olabilir. Yansız atamanın başarılı olup olmadığını görmek ve grupların gerçekten karşılaştırılabilir hale gelip gelmediğini belirlemek için ön test sonuçlarının bir ön analiz olarak incelenmesi önerilmektedir (Heppner Wampold ve Kivlighan, 2013). Tablo 1'de Deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan öğrencilerin çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklere ilişkin ön-test puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 1' de görüldüğü gibi deney, kontrol ve plasebo gruplarının her bir ölçeğe ilişkin öntest puanlarının ortalamaları birbirine çok yakındır. Bu

Tablo 1. Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçte, Öfke Dışa ve İletişim Testi Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Plasebo Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
SÖ	8	23.375	5.289	9	23.667	4.717	8	24.375	2.973
ÖK	8	17.625	3.622	9	17.333	3.240	8	17.625	2.924
ÖD	8	16.875	4.086	9	14.666	2.291	8	16.750	4.334
Öİ	8	17.250	4.432	9	16.000	3.278	8	16.875	4.611
İB	8	90.875	21.060	9	96.333	21.685	8	91.125	25.486

Not: SÖ: Sürekli Öfke, ÖK= Öfke Kontrolü, ÖD= Öfke Dışa, Öİ= Öfke İçte, İB= İletişim Becerileri

kullanılan bir yöntem olan regresyon süreksizlik deseni kullanılmıştır. Regresyon süreksizlik deseninde, katılımcıların deney-kontrol gruplarına

ölçümlerinin birbirine denk olduğunu göstermek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları (Tablo 2), deney, kontrol ve plasebo gruplarının sürekli

öfke [$F_{(2, 22)} = .10, p > .05$], öfke kontrolü [$F_{(2, 22)} = .023, p > .05$], öfkeyi içte tutma [$F_{(2, 22)} = .209, p > .05$], öfkeyi dışa vurma [$F_{(2, 22)} = 1.007, p > .05$] ve iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği [$F_{(2, 22)} = .158, p > .05$] ön-test ölçümleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bir başka ifadeyle deney, kontrol ve plasebo grupları sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve iletişim becerileri düzeyleri bakımından birbirine denk üyelerden oluşmaktadır.

arttığını göstermektedir. Öfke kontrolü alt ölçeğinden alınan puanların artması ise öfke kontrolünün arttığını göstermektedir (Özer, 1994). Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının alt ölçekler için .73 ile .84 arasında olduğu bulunmuştur.

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ): Bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacı ile geliştirilmiş 5-1i likert tipi bir ölçek olan İBDÖ, 25 ifadeden

Tablo 2. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Öntest Ölçek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Kareler	Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ön-test Sürekli Öfke	Gruplar Arası	4.250	2	2.125	.107	.899
	Gruplar İçi	435.750	22	19.807		
	Toplam	440.000	24			
Ön-test Öfke Kontrolü	Gruplar Arası	.490	2	.245	.023	.977
	Gruplar İçi	235.750	22	10.716		
	Toplam	236.240	24			
Ön-test Öfkeyi İçte Tutma	Gruplar Arası	7.065	2	3.532	.209	.813
	Gruplar İçi	372.375	22	16.926		
	Toplam	379.440	24			
Ön-test Öfkeyi Dışa Vurma	Gruplar Arası	26.585	2	13.293	1.007	.382
	Gruplar İçi	290.375	22	13.199		
	Toplam	316.960	24			
Ön-test İletişim Becerileri	Gruplar Arası	164.090	2	82.045	.158	.855
	Gruplar İçi	11413.750	22	518.807		
	Toplam	11577.840	24			

Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ): Spielberger ve ark. (1983) tarafından Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği olarak geliştirilmiş, daha sonra bu araç Öfke İfadesi Ölçeği ile birleştirilerek Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği adını almıştır (Akt., Spielberger 1988). Otuzdört maddeden oluşan ölçeğin “Sürekli Öfke” ve “Öfke İfade Tarzı” olmak üzere iki ana alt ölçeği bulunmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeği (10 madde), kişinin genelde ne hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır. Bu alt ölçekten alınan puanların artması sürekli öfkenin arttığını göstermektedir. Öfke ifade tarzı alt ölçeği (24 madde), öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü olmak üzere her birinde sekiz madde bulunan üç alt ölçekten oluşmaktadır. Öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü alt ölçeklerinin her birinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32’dir. Öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma alt ölçeklerinden alınan puanların artması öfkeyi dışa vurmanın ve öfkeyi içte tutmanın

oluşmaktadır (Korkut, 1996). Tersine maddelerin olmadığı ölçekten elde edilen puanın fazlalığı bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir. Lise öğrencilerinden elde edilen verilerle yapılan faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu olduğunu gösterir niteliktedir. Test tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin güvenilirlik katsayısı .76 ($p < .001$) olarak elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı olarak alfa değeri ise .80 ($p < .001$) olarak bulunmuştur (Korkut, 1996).

İşlem

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan üyeler, her biri bir ders saati (45 dakika) süren ve 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılmışlardır. Deney grubundaki öğrencilerin farklı sınıflardan gelmeleri ve her hafta aynı dersten geri kalmalarının meydana getirebileceği sıkıntılar göz önünde bulundurularak okul yönetimi ve sınıf rehber öğretmenleri ile yapılan görüşmeler sonunda ortak oturum saatleri

belirlenmiştir. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının çarşamba günleri rehberlik saatinde, okulun toplantı salonunda uygulanmasına karar verilmiştir. Toplantı salonunda gerekli fiziksel düzenlemeler yapılarak psiko-eğitim programının uygulanması için elverişli ortam sağlandıktan sonra uygulama süreci başlatılmıştır. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunda mucize soru, kâbus soru, dereceleme sorusu, geleceği okuma, övgüde bulunma, gevşeme egzersizi, rol yapma, günlük tutma gibi teknikler kullanılmıştır. 10 oturumdan oluşan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı eğitim programının ilk oturumunda grup üyelerin tanışıp kaynaşması sağlanarak, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olmaları ve grup süreci içerisinde bireysel amaçlarını oluşturmaları sağlanmıştır. İkinci – altıncı oturumlar arasında öfke duygusunu tanıma, öfke duygusunun belirtilerini farketme, öfke duygusunun nedenlerini anlama, öfkenin farklı ifade ediliş biçimlerini öğrenme ve öfkenin kontrol edilmesinde alternatif yolları tanıma üzerine çalışılmıştır. Yedinci ve dokuzuncu oturumlar arasında öfkenin kontrol edilmesinde iletişim becerilerinin önemini fark etme, ben dilini kullanma, etkin dinleme ve empati becerileri üzerinde durulmuştur. Onuncu oturumda da önceki oturumların değerlendirilmesi yapılarak, grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması sağlanmış ve grup üyelerinin olumlu duygulara gruptan ayrılmaları üzerinde çalışılmıştır.

Bu araştırmada deney grubundaki bireylerin ön test-son test puanları arasında oluşması beklenen farkın uygulanan öfke kontrol psiko-eğitim programından mı yoksa herhangi bir gruba katılmış olmaktan, danışman ve diğer grup üyeleri ile geliştirilen etkileşimden mi kaynaklandığını kontrol edebilmek amacıyla plasebo grubu kullanılmıştır. Plasebo grubunu oluşturan denekler her oturumu 45 dakika süren 10 oturumluk üniversiteye giriş

sınavı ve meslek tanıtımı ile ilgili çalışma grubuna katılmışlardır. Kontrol grubunda yer alan deneklere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmada kullanılacak analizlere karar vermek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçeklerden elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılanmadığı sorgulanmıştır. Buna göre her grupta varyansların homojen olduğu ve basıklık-çarpıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. ANOVA yapılması için karşılanması gereken bir diğer varsayım sonuçların sağlamlılığı (robustness) açısından örneklem sayısıdır. Gerekli örneklem sayısı yayınlara göre farklılık göstermekle birlikte ANOVA’da üç grup yer alıyorsa ve her grup için basıklık değerleri -0,5 ile +0,5 arasında değişiyorsa minimum örneklem büyüklüğünün üç olabileceği belirtilmektedir (Sigma XL, 2010). Bu varsayımda karşılandığı için elde edilen bulgulardan hareketle parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir. Bu bağlamda deney, plasebo ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği kullanılarak; çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programının katılımcıların öfke kontrolü ve iletişim becerileri üzerinde etkili olup olmadığı da tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA tekniğini kullanılarak incelenmiştir. Verilerin analizinde anlamlılık değeri $p < .05$ olarak kabul edilmiş ve SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklere ilişkin ön-test ve son test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön-Test ve Son-Test Ölçek Puan Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar Ölçümler	Deney		Kontrol		Plasebo	
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss
Sürekli Öfke Öntest	23.37	5.289	23.66	4.717	24.37	2.973
Sürekli Öfke Sontest	15.25	2.251	24.33	5.431	28.25	4.652
Öfke Kontrolü Öntest	17.62	3.622	17.33	3.240	17.62	2.924
Öfke Kontrolü Sontest	26.12	0.991	22.22	4.381	18.50	4.174
Öfke Dışa Öntest	16.87	4.086	14.66	2.291	16.75	4.334
Öfke Dışa Sontest	12.50	2.449	17.55	5.960	23.37	4.533
Öfke İçe Öntest	17.25	4.432	16.00	3.278	16.87	4.611
Öfke İçe Sontest	12.75	2.314	18.22	5.426	19.87	3.943
İletişim Bec. Öntest	90.87	21.060	96.33	21.685	91.12	25.486
İletişim Bec. Sontest	108.25	8.647	94.55	15.517	101.00	12.649

Deney, kontrol ve plasebo gruplarında bulunan deneklerin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma, öfke kontrolü ve iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği öntest ve sontest ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı tekrarlayan ölçümler için iki faktörlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir (Tablo 4).

vurma puan ortalamalarında görülen değişimin % 46.3'ü ($\eta^2=0.463$), öfke içte tutma puan ortalamalarında görülen değişimin % 40.7'si ($\eta^2=0.407$), deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir.

Öntest-sontest ölçümlerine ilişkin sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma puan ortalamaları arasında gözlenen farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi

Tablo 4. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Varyans Kaynağı		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2
Sürekli Öfke	Gruplar arası	Grup (Deney,Kontrol,Plasebo)	408.24	2	204.12	7.40	.003	.402
		Hata	606.87	22	27.58	-	-	
	Gruplar içi	Ölçüm (Ön-test, Son-test)	17.77	1	17.77	1.55	.226	.066
		Grup*Ölçüm	310.44	2	155.22	13.55	.000	.552
	Hata	251.87	22	11.449	-	-		
Öfke Kontrolü	Gruplar arası	Grup (Deney,Kontrol,Plasebo)	116.70	2	58.35	3.533	.047	.243
		Hata	363.22	22	16.51	-	-	
	Gruplar içi	Ölçüm (Ön-test-,Son-test)	281.71	1	281.71	40.015	.000	.645
		Grup*Ölçüm	116.39	2	58.19	8.267	.002	.429
	Hata	154.88	22	7.040	-	-		
Öfke Dışa	Gruplar arası	Grup Deney,Kontrol,Plasebo)	249.52	2	124.76	5.851	.009	.347
		Hata	469.15	22	21.325	-	-	.112
	Gruplar içi	Ölçüm (Ön-test, Son-test)	36.565	1	36.565	2.761	.111	.463
		Grup*Ölçüm	250.961	2	125.48	9.476	.001	
	Hata	291.319	22	13.242	-	-		
Öfke İçte	Gruplar arası	Grup (Deney,Kontrol,Plasebo)	93.192	2	46.59	1.852	.181	.144
		Hata	553.52	22	25.16	0.079	.781	.004
	Gruplar içi	Ölçüm (Ön-test, Son-test)	0.72	1	0.722	7.557	.003	.407
		Grup*Ölçüm	137.94	2	68.971	-	-	
	Hata	200.77	22	9.126	-	-		
İletişim Bec	Gruplar arası	Grup (Deney,Kontrol,Plasebo)	162.60	2	81.300	0.216	.807	.019
		Hata	826.31	22	375.74	-	-	
	Gruplar içi	Ölçüm (Ön-test, Son-test)	898.386	1	898.38	2.942	.100	.118
		Grup*Ölçüm	795.767	2	397.88	1.303	.292	.106
	Hata	671.153	22	305.32	-	-		

Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, sürekli öfke puan ortalamaları [$F_{(2, 22)}=13.55, p<.05$], öfke kontrolü puan ortalamaları [$F_{(2, 22)}=8.26, p<.05$], öfkeyi dışa vurma puan ortalamaları [$F_{(2, 22)}=9.47, p<.05$], öfke içte tutma puan ortalamalarının [$F_{(2, 22)}=7.55, p<.05$] ölçümler değiştiğinde deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını gösterirken; iletişim becerileri puan ortalamalarının [$F_{(2, 22)}=1.303, p>.05$] ölçümler değiştiğinde deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir.

Gruplar arasında ölçümler boyunca sürekli öfke puan ortalamalarında görülen değişimin % 55.2'si ($\eta^2=0.552$), öfke kontrolü puan ortalamalarında görülen değişimin % 42.9'u ($\eta^2=0.429$), öfkeyi dışa

yapılmıştır. Sürekli öfke değişkeni için yapılan Tukey testi sonucunda, deney ile kontrol ve deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) fakat kontrol ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür. Benzer şekilde öfke kontrolü değişkeni için yapılan Tukey testi sonucunda, deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) fakat kontrol ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) bulunmuştur. Öfkeyi dışa vurma değişkeni için yapılan Tukey testi sonucunda da deney ile kontrol ve deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) fakat kontrol ile plasebo ve grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür. Son olarak öfkeyi içte tutma değişkeni

için yapılan Tukey testi sonucunda da deney ile kontrol ve deney ile plasebo grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p < 0.05$) fakat kontrol ile plasebo ve grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0.05$) belirlenmiştir.

Tartışma

Araştırma sonucu çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programının deneklerin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutmayı azaltmada ve öfke kontrolünü arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgu araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmalarında üyelerin kendi güçlerini keşfetmesine, öfkelerini kontrol edebileceğine ilişkin inançlarının güçlendirilmesine odaklanılmakta ve sorunlarının sonsuz ve çözümsüz olmadığına vurgu yapılmaktadır. Tüm bu faktörlerin programın etkili olmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ilk oturumdan itibaren her oturum sonunda verilen ev ödevleri, oturumlarda konuşulan öfke kontrolü ile ilgili çözüm yollarının pratiğinin günlük yaşamda yapılmasını sağladığı düşünülmektedir. Son olarak, deney grubunda yer alan deneklere gösterdiği gelişmelerde övgülerin bolca kullanılmasının deneklerin kendisindeki gücü keşfetmesi, yeni davranışları deneme konusunda cesaret kazanmasında önemli etkenler olduğuna inanılmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolüne ilişkin bir psiko-eğitim programına rastlanamamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın sonuçlarını benzer yaklaşımının kullanıldığı başka araştırma bulguları ile karşılaştırılamamaktadır. Ancak bu yaklaşım etkisini değerlendirmek için etki büyüklüğü değerleri de hesaplanmıştır. En yüksek etki büyüklüğü değeri ($\eta^2 = 0.55$) sürekli öfke için elde edilmiştir. Bu sonuç çözüm odaklı yaklaşıma dayalı bu psiko-eğitim programına bağlı olarak ortaya çıkan en önemli gelişmenin sürekli öfke ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü değişkenleri içinde etki büyüklüğü değeri .40-.46 arasında değişmektedir. Genel olarak bakıldığında bu çalışmada elde edilen etki büyüklüğü değerlerinin Cohen'e (1992) göre orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Alanyazın taramasında dikkati çeken bir bulgu ise öfke kontrolü üzerinde etkili olan çalışmaların çoğunluğunun bilişsel -davranışçı yaklaşıma dayanması ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının öfke kontrolünü arttırmada başarılı olduğudur (Deffenbacher, Filetti, Lynch, Dahlen ve Oetting, 2002; Duran

ve Eldeklioglu, 2005; Martsch, 2005; Sofronoff, Attwood, Hinton ve Levin, 2007; Taylor, Novaco, Gillmer, Robertson ve Thorne, 2005; Tekinsav Sütçü ve ark., 2010). Bu araştırmanın da, çözüm odaklı yaklaşımında öfke kontrolü üzerinde etkili olduğunu göstermesi açısından alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programına katılan lise öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerinde anlamlı bir fark olmamasıdır. Deney grubundaki deneklerin iletişim becerilerini değerlendirme ölçeğine ilişkin son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre artmış olmasına rağmen bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunun nedeni çalışmada kullanılan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programında iletişim ile ilgili konulara, öfkeyle ilgili konulara göre daha az yer ayrılması olabilir. Her ne kadar öfke ve iletişim becerileri birbirleri ilişkili yapılar olarak düşünülse de bazı araştırmalar da öfke kontrolünde sosyal becerilere dayalı müdahalelerin etkili olmadığını göstermektedir (Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon, 1987).

Araştırmada dikkati çeken bir bulgu ise istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen araştırma sonucunda plasebo grubundaki deneklerin de iletişim becerilerini değerlendirme ölçeğine ilişkin son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre artmıştır. Plasebo grubunda meslek ve üniversite tanıtımına yönelik çalışmalar yapılmış olmasına ve iletişimle ilgili doğrudan çalışılmamış olmasına rağmen öğrenciler, grubu yürüten psikolojik danışmanı gözlemleyerek de bazı beceriler kazanmış olabilir. Nitekim, Bolat (1996) öğretmenlerin, öğrencileriyle olan iletişiminin kalitesinin öğrencilerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde araştırmanın sınırlılıklarının da göz önüne alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. İlk olarak çözüm odaklı yaklaşım etkililiği deney, kontrol ve plasebo gruplarının karşılaştırılmasıyla incelenmiştir. Ancak ikinci bir deney grubu oluşturularak ve bu grupta da bilişsel davranışçı yaklaşım vb bir teknik kullanılarak öfke kontrolü azaltmada çözüm odaklı yaklaşımın etkisi daha iyi belirlenebilirdi. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise izleme testinin yapılmamasıdır. Sonuç olarak çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü psiko-eğitim programı lise öğrencilerinin öfke kontrolü üzerinde etkili olmuştur.

Araştırmanın bulguları ve bulgulara dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Çözüm odaklı yaklaşımın öfke kontrolünde etkili olduğu ve iletişim becerileri düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Ancak bu çalışma lise öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda daha farklı gruplarla ve konularla çalışılması çözüm odaklı yaklaşımın farklı yaş grupları ve farklı problemlerdeki etkisini ortaya koymada faydalı olabilir.

2. Bu çalışmada öntest, son test çalışmaları, deney, kontrol ve plasebo grupları kullanılarak güçlü bir deneysel desen oluşturulmaya çalışılmıştır. Ancak izleme testi uygulanmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda 6 ay ya da bir yıl aralıklarla yapılacak

izleme ölçümleri, deneysel işlemin etkisinin kalıcılığını daha net ortaya koyabilir.

3. Bu çalışmada sadece öfke ve iletişim sorunu olan ergenlerle çalışılmıştır. Yeni yapılacak araştırmalarda eş zamanlı olarak aile odaklı bir programın da yürütülmesi önerilmektedir.

4. Kısa sürede pek çok kişiye danışmanlık hizmeti veren okul psikolojik danışmanları için uygun bir yaklaşım olan çözüm odaklı yaklaşımla ilgili okul danışmanlarının bilgi ve becerilerini geliştirmeleri ve okullarda uygulamalarını sağlamak için hizmet içi kurslar düzenlenebilir.

Kaynaklar

- Abikoff, H. ve Klein, R. G. (1992). Attention-deficit hyperactivity and conduct disorder: Comorbidity and implications for treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 881-892.
- Armbruster, M.A., Sukhodolsky, D. G. ve Michalsen, R. N. (2001). Impact of managed care on treatment process and outcome in the child outpatient clinic. *Paper Presented at the 48th Annual Meeting of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Honolulu, HI.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38 (11), 1145-1160.
- Berg, I. K. ve Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: Norton and Company.
- Bolat, S. (1996). Eğitim örgütlerinde iletişim: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Uygulaması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 75-80.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.
- Culbertson, F. M. ve Spielberger, C. D. (1996). Relations of anger expression to depression and blood pressure in high school students. *Stress and Emotion: Anger, Anxiety, and Curiosity*, 16, 193-202.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 131-148.
- Deffenbacher, J. L., Filetti, L.B., Lynch, R. S., Dahlen, E.R., ve Oetting, E.R. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. *Behavioral Research and Therapy*, 40 (8), 895-910.
- Deffenbacher, J.L., Story, D.A., Stark, R.S., Hogg, J.A. ve Brandon, A.D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 171-176.
- Down, R., Willner, P., Watts, L. ve Griffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 16 (1), 33-52. doi: 10.1177/1359104509341448
- Duran, Ö. ve Eldeklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Feindler, E.L. (2005). *CBT and Adolescent Anger Management*, (Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy) (Cilt 8, ss. 11-14). Kluwer Academic Publishers.
- Flanagan, R., Allen, K. ve Henry, D.J. (2010). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 28, 87-99.
- Franklin, C., Corcoran, J., Nowicki, J. ve Streeter, C. (1997). Using client self-anchored scales to measure outcomes in solution-focused therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 16, 246-265.
- Gay, L. R., Mills, G. E. ve Airasian, P. (2006). *Educational research: Competencies for analysis and applications* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Gingerich, W. J. ve Eisengart, S. (2000). Solution focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39, 477-498.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 180-191.
- Hawkes, D., Marsh, T. ve Wilgosh, R. (1998). *Solution focused therapy: A handbook for health care professionals*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. ve Kivlinghan, D. M. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. (Çev. Ed. D.M. Siyez). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hermann, D. S. ve Mc Whirter, 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.
- İşlek, M. (2006). Çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jacob, F. (2001). *Solution focused recovery from eating distress*. London: BT Press.

- Juhnke, G. A. (1996). Solution-focused supervision: Promoting supervise skills and confidence through successful solutions. *Counselor Education and Supervision*, 36, 48-57.
- Kahn, B. B. (2000). A model of solution-focused consultation for school counselors. *Professional School Counseling*, 3 (4), 248-255.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.
- Lamb, J., Puskar, K., Sereika, S., Patterson, K. ve Kaufmann, J. (2003). Anger assessment in rural high school students. *The Journal of School Nursing*, 19 (1), 30-40.
- Lederhendler, I. (2003). Aggression and violence: Perspectives on integrating animal and human research approaches. *Hormones and Behavior*, 44, 156-160.
- Lee, D. ve Gavine, D. (2003). Goal-setting and self-assesment in year 7 students. *Educational Research*, 45 (1), 49-59.
- Lee, H. ve Munk, T. (2008). Using regression discontinuity design for program evaluation. American Statistical Association- Proceedings of the Survey Research Methods Sections. <http://www.amstat.org/sections/srms/proceedings/y2008/Files/3>
- Lerner, H. (2010). Öfke dansı (Çev. S. Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Mac Donald, A. J. (1994). Brief therapy in adult psychiatry. *Journal of Family Therapy*, 19, 213-222.
- Martsch, M. D. (2005). A comparison of two group interventions for adolescent aggression: High process versus low process. *Research on Social Work Practice*, 15(1), 8-18.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solution*. New York: The Center for Applied Research in Education.
- Metcalf, L. (1999). *Teaching toward solutions: Step-by-step strategies for handling academic, behavior, and family issues in the classroom*. West Nyack, NY: The Center for Applied Research in Education.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarri, M.L., ve Hallet, A. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119, 322-348.
- Montemayor, R. (1986). Family variation in parent-adolescent storm and stress. *Journal of Adolescent Research*, 1, 15-31.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Newsome, W. S. (2005). The impact of solution-focused brief therapy with at-risk junior high school students. *National Association of Social Workers*, 27 (2), 83-90
- Nichols, T. R., Mahadeo, M., Bryant, K. ve Botvin, G.L. (2008). Examining anger as a predictor of drug use among multiethnic middle school students. *Journal of School Health*, 78, 480-486.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özer, Z. (1997). Duygu dünyasının bam teli öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 354, 80-84.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerine etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (2), 175-185.
- Russell, J. A. ve Mehrabian, A. (1977). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273-294.
- Sarı, T. (2006). *Eklektik yaklaşıma dayalı öfke yönetimi programı*. I Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, 21-23 Eylül 2006, Mersin Üniversitesi, Mersin
- Sarıcı Bulut, S. (2008). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımlarında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Scherwitz, L. W., Perkins, L. L. ve Chesney, M. A. (1992). Hostility and health behaviors in young adults: The CARDIA study. *American Journal of Epidemiology*, 136, 136-145.
- Sharry, J. (2001). *Solution-focused groupwork*. London: Sage Publications.
- Siegler, I. C., Peterson, B. L., Barefoot, J. C. ve Williams, R.B. (1992). Hostility during late adolescence predicts coronary risk factors at mid-life. *American Journal of Epidemiology*, 36, 146-154.
- Sigma XL (2010). Minimum sample size for robust t-Tests and ANOVA. Elde edilme tarihi: 15 Mart 2010. <http://www.sigmaxl.com/MinSampleSizeRobust.shtml>.
- Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton, S. ve Levin, I. (2007). A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with Asperger Syndrome. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 37(7), 1203-1214.
- Spielberger, C.D. (1988). Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Stamer, T. M. ve Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20 (6), 335-342.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H. ve Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 247-269.
- Sung, K. M., Puskar, K. R. ve Sereika, S. (2006). Psikososyal faktörler ve gençlerin baş etme stratejileri bir kırsal Pennsylvania Yüksek Okulu. *Halk Sağlığı Hemşireliği*, 23 (6), 523-529.
- Taylor, J. L., Novaco, R. W., Gillmer, B. T., Robertson, A. ve Thorne, I. (2005). Individual cognitive-behavioural anger treatment for people with mild-borderline intellectual disabilities and histories of aggression: A controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 44 (3), 367.
- Tekinsav Sütçü, S., Aydın, A. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 57-67.
- Thomas, S. P. (2002). Age differences in anger frequency, intensity, and expression. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 8 (2), 44-50.

Extended Summary

Effect of Solution Focused Programme on Adolescents' Anger Control and Communication Skills

Diğdem Müge SİYEZ and Dilek TAN TUNA

Throughout adolescence years the experience and expression of anger are common occurrences (Montemayor, 1986). Anger is typically a reaction to an adverse event or situation that is most likely to occur (e.g., in comparison to sadness or fear) when the individual perceives him/her self as having the ability to cope with that situation. Anger and anger-directed behaviors can have negative impacts within the population of adolescents, when it is too frequent, too intense, or too expressed (Thomas, 2002; Defenbahcer, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996).

Recent studies showed that solution-focused strategies and interventions in school setting are successful in individual and small group counseling (Juhnke, 1996; Metcalf, 1995; 1999; Murphy; 1997; Kahn, 2000; Newsome, 2005). Based on a review of SFC outcome research Franklin, Corcoran, Nowicki, and Streeter (1997) concluded that the outcome research to date indicates that SFC has a small to moderate positive outcome (meta-analytic reviews).

As previously stated, there are many empirical studies that address effectiveness of solution focused counseling and anger interventions, but there are no empirical studies address the effectiveness of solution focused counseling in anger management in high school students. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effectiveness of solution focused anger control training program on high school students' anger control and communication skills.

Method

Design and Participants

In this study 3x2 split plot design with one training group and two control groups (placebo-attention and no treatment) and two measurements (pre test and post-test) was used.

To recruit the participants for the anger management program, The State Trait Anger Expression Inventory and Communication Skills Evaluation Scale were applied to 220 9th grade high school students in Seferihisar Anatolian High School

in İzmir. Subjects who met the selection criteria were chosen and randomly assigned to training group and two control (placebo attention and no-treatment) groups. Out of 28 students, 25 students (13 girls, 12 boys) who volunteered to participate and whose parents gave consent for participation were assigned to solution focused counseling group (n= 2 girls, 6 boys), placebo-attention control group (5 girls, 3 boys), and no-treatment control group (6 girls and 3 boys).

Training Procedure

Solution focused anger control training group: Solution focused anger control group counseling program which was developed by the researchers implemented to the experimental group during ten weeks. The group sessions were held one day per week. Each session lasted in 45 minutes.

Placebo-attention control group: The subjects in this control condition informed about vocations and university entrance exam. This program implemented during ten weeks. The group sessions were held one day per week. Each session lasted in 45 minutes

No-treatment control group: Subjects in this group only participated in the pre-test and post-test assessments. No treatment was provided.

Measures

The State Trait Anger Expression Inventory (Spielberger, 1983): The STAXI, original design was developed by Spielberger (1983; cited in Spielberger, 1988), provides a self-reported measure of the experience and expression of anger. 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).

Communication Skills Assessment Scale (CSAS; Korkut, 1996): The 25 items rated on a 5 point Likert-type scale measure one's perceived level of communication skills. Scale scores can range from 25

to 125 with higher scores indicating that evaluating communication skills positively. Test-retest reliability coefficient was .76, and the Cronbach alpha was .80. Factor analysis done for validity testing of the CSAS resulted in one factor.

Data Analysis

One-way ANOVA and repeated measures analysis of variance were applied to investigate the effectiveness of the solution focused group counseling training program on the anger control and communication skills level. Tukey test was used as a post-hoc test. The .05 alpha level was as a criterion of statistical significance for all the statistical procedures performed.

Results

One way ANOVA results revealed no significant difference in pre-test mean scores of anger-in, anger-out, trait anger, anger control, and communication skills between groups. Results of the repeated measures analysis of variance applied to the pre-test and post-test measures of the training and two control groups subjects' revealed significant interaction effects of group x time for mean scores of trait anger subscale [$F_{(2, 22)}=13.558$, $p<.05$], anger control subscale [$F_{(2, 22)}=8.267$, $p<.05$], anger-out subscale [$F_{(2, 22)}=9.476$, $p<.05$], and anger-in subscale [$F_{(2, 22)}=7.557$, $p<.05$]. In other words the results yielded that there were significant differences in the "trait anger", "Anger control", "Anger in", and "anger out" subscale scores of STAXI among

the training and two control groups at pre-test and post-test measures.

On the other hand results of the repeated measures analysis of variance applied to the pre-test and post-test measures of the training and two control groups subjects' revealed no significant interaction effects of group x time for mean scores of communications skills [$F(2, 22)=1.303$, $p>.05$]. In other words the results yielded that there were no significant differences in the "communication skills" scores of CSAS among the training and two control groups at pre-test and post-test measures.

Discussion

In the related literature (Martsch, 2005; Taylor, Novaco, Gillmer, Robertson, and Thorne, 2005; Sofronoff, Attwood, Hinton, and Levin, 2007) there are findings indicating that anger control programs based on cognitive behavior therapy were effective on adolescents' anger control. This study showed that solution focused anger control program also effective on adolescents' anger control. As pointed out by DeBaryshe and Fryxell, anger is not an emotion that youths should learn to avoid. Rather, it is important to learn ways of regulating and managing anger effectively. In this point solution focused approach can be used.

In this study, solution focused anger control program wasn't significant effect of adolescents' communication level. Although post-test scores of training group higher than pre-test scores these differences were not significant.