

Sayar Bolelli, Z., & Yılmaz Bingöl, T. (2025). Ergenlerde öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programı. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö4), 1-10.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284

Geliş/Received: 04.03.2025 Kabul/Accepted: 12.06.2025



Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

Ergenlerde Öfke Kontrol Becerisi Geliştirmeye Yönelik Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programı¹

Zeynep SAYAR BOLELLİ²

Tuğba YILMAZ BİNGÖL³

Özet

Bu deneysel çalışma, bilişsel davranışçı yaklaşım (BDY) temelinde hazırlanan öfke kontrolü programının mesleki eğitim merkezinde eğitim gören ergenlerin öfke kontrol becerileri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Çekmeköy Mesleki Eğitim Merkezi 10. sınıf öğrencileri arasından seçilen, deney grubunda 8, kontrol grubunda 8 olmak üzere toplam 16 ergen oluşturmuştur. Araştırma 2x2 deneysel desen ile yürütülmüştür. Ölçme aracı olarak Sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 6 haftalık BDY temelli öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Ölçek deney ve kontrol gruplarına ön test ve son test olmak üzere uygulanmıştır. Ölçümler, tekrarlayan ölçümler için iki faktörlü ANOVA ve t Testi ile çözümlenmiştir. Analizler, deney grubundaki öğrencilerin öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Öfke, öfke kontrolü, bilişsel davranışçı yaklaşım, ergenlik

A Cognitive Behavioral Approach Based Psychoeducation Program for Developing Anger Management Skills in Adolescents

Abstract

This experimental study was conducted to examine the effects of an anger management program prepared based on the cognitive behavioral approach on the anger management skills of adolescents receiving education at a vocational training center. The study group consisted of a total of 16 adolescents selected from the 10th grade students of Çekmeköy Vocational Training Center, 8 in the experimental group and 8 in the control group. The study was conducted with a 2x2 experimental design. Trait Anger Scale was used as the measurement tool. A 6-week BDY-based psychoeducation program aimed at developing anger management skills was applied to the experimental group. No procedure was applied to the control group. The scale was applied to the experimental and control groups as pretest and posttest. The measurements were analyzed with two-factor

¹ Bu çalışma 27 Aralık 2024 tarihinde gerçekleştirilen 4. Ulusal Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildirisi olarak sunulmuştur.

² Doktora öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, İstanbul-Türkiye, zeynepsayar@hotmail.com, ORCID:0009-0008-1349-1896.

³ Prof. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, İstanbul-Türkiye, tbingöl@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-110-2244

ANOVA and t-test for repeated measures. The analyses showed that the anger levels of the students in the experimental group decreased significantly compared to the control group.

Keywords: Anger, anger management, cognitive behavioral approach, adolescence

1. GİRİŞ

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 karmaşa durumları yaşanabilir. Bu karmaşaların yoğun yaşandığı dönemlerden birisi ergenlik dönemidir (Kaleci, 2016). Ergenlik dönemindeki fiziksel ve bilişsel hızlı değişim, duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kırılan ve bozulan ilişkiler, ilgi çekme bedenine aşırı özen gibi birtakım özellikleri beraberinde getirir (Yavuzer, 1994). Ergen, artık ne çocuk ne de yetişkindir. Bu geçişte kendini içinde bulunduğu topluma kabul ettirme gereği duyar bunu yaparken bazı engellemeler ile karşılaşması, ergende gerginliğe neden olur (Yavuzer, 1994).

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 (Onur, 1997). Bütün bu uğraşlar aslında ergenin benliğini bulma, kendini oluşturma çabasıdır. Sancılı bir dönem olması sebebiyle bu dönem son derece hassas bir dönemdir ve bu dönemde ergen ya içe kapanır ya da sık sık öfke patlamaları yaşayabilir.

Bu noktada karşımıza çıkan öfke, sınırların ihşal edilmesi, hakların çiğnenmesi, engellenme, doyurulmamış istekler, incitilme, tehdit edilme vb. istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir (Taverner, 2021). Engellenme deneyimi, kişilerarası ilişkide, saldırıya ve , haksızlığa maruz kalındığında ya da kişisel sınırlarına girilmiş hissedildiğinde, kendini ifade etme fırsatı bulunamadığında ya da yetersizlik hissedildiğinde ortaya çıkan bir duygudur (Şakiroğlu, 2012). Öfke, kontrol edildiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar (Cloud ve Townsend, 2021). Öfke, yoğun, düşmanca ve saldırgan bir biçimde ifade edildiğinde pek çok psikolojik ve toplumsal soruna yol açabilmektedir (Tunç, 2023). Aslında çoğu zaman sorun haline gelen şey öfkenin varlığı değil, onun ne şekilde ifade edildiği ve nasıl davranışa döktüğü ile ilgilidir (Şahin, 2005). Tepkilerimizi yapıcı ve yapıcı olmayan ifadeler olarak ikiye ayırmak mümkündür (Sünbül, 2008). Öfkeyi karşı tarafa saldırmadan, sözel ve davranışsal olarak yapıcı bir şekilde ifade etmek işlevsel bir tutumdur. Kendi duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmek herkesin sahip olduğu bir haktır. Saldırgan, kavgacı, agresif tutumlar, sözler veya davranışlar ise yapıcılıktan uzak ve işlevsel olmayan ifade şekilleridir. Bireyin öfkesini kendisine ve çevresine zarar vermeden uygun bir şekilde ifade edebilmesine öfke kontrolü adı verilmektedir (Mertoğlu, 2021). Ergenlik döneminin fizyolojik, psikolojik hızlı değişimlerinin olduğu kritik bir dönem olması sebebiyle öfke patlamalarının çokça görüldüğü, buna karşın öfkenin yaşla birlikte de azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. 14-50 yaşları arasındaki bireylerin öfke düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, yaş aldıkça öfke belirti ve tepkilerinin azaldığı tespit edilmiştir (Balkaya, 2001).

Öfke ve tedavisine dönük yapılan çalışmalarda çoğunlukla bilişsel davranışçı terapi biçimlerinin kullanıldığı görülmektedir (Tunç, 2023). Bilişsel yaklaşıma göre öfke, bireyin sahip olduğu rasyonel olmayan inançların sonucu oluşur. Olaylar değil esas kişinin mevcut olan yanlış inanışları kişiyi öfkelenendirir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfkelenmesine neden olmaktadır (Özer, 1995). Bilişsel davranışçı yaklaşımın (BDY), agresif çocuklar da dahil olmak üzere çok çeşitli davranış sorunları ile baş etmede etkili olduğu kanıtlanmıştır (Beck, 1999). Öfke tedavisinde, danışan olumsuz öfke duygularını aşamalı olarak kontrol etmek için uygun yolları arar ve olumsuzlukları tanıyıp, kabul etmeyi öğrenir. Duygularını ve olumsuz otomatik düşüncelerini tespit eder ve bu otomatik düşünceleri daha işlevsel düşünce kalıplarıyla değiştirmeyi öğrenir (Chin ve Ahmad, 2017). BDY, bireylerin olumlu düşünceler geliştirmesine ve potansiyellerini keşfetmelerine, kendi güçlü yönlerini fark etmelerine ve olumlu deneyimlere odaklanarak yaşamlarını zenginleştirmelerine yardımcı olur (Dovey vd., 2010). BDY temelli öfke kontrolü eğitimi, genelde öfkenin bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgi sağlama, öfkeyi yönetmede bilişsel ve davranışsal tekniklerin öğretilmesi, gevşeme egzersizleri, rol oynama ve problem çözme gibi aşamaları içerir (Kellner ve Bry, 1999).

Deffenbacher ve arkadaşlarına göre (1994); bireyi öfkeleniren şeyler çoğunlukla karşısındaki kişilerin davranışları ve sözleri olarak görülür. Aslında bunların çoğu bireyin kendisine karşı acımasız ve önyargılı davranan iç sesinin yansımasıdır (akt. Erözkan, 2006). Bu iç ses doğrulandığı için, birey öfkelenir ve kendisine

ya da karşısındakine öfkesini yansıtır. Oysaki birey iç sesinin, özgüveni zedeleyen, eleştirici, gerçekçi olmayan eleştirilerine karşı net tavır koyarsa ve yeterliliklerini ve yetersizliklerini kabul ederse, yeterlilikleri ön plana çıkarırsa öfkelenmez (Mckay ve Fanning, 2020). Ancak bireyler bazı durumlarda durumla ilgili gerçekçi değerlendirmeler yapamaz. Geçmiş yaşantılardan dolayı oluşan önyargıları, her duruma genellenen alışkanlıklar, içinde bulunulan şartlar vs. gibi durumlar, bireyi, olayları değerlendirirken etkiler. Geçmiş olumsuz deneyimlerin etkisi altında gelişmiş olan ve o an yaşanan durumun otomatik bir şekilde yorumlanmasını sağlayan bu tür kalıp yargılara, çarpıtılmış ya da otomatik düşünceler denir (Beck, 2011). “Kimse beni sevmiyor”. “Beceriksizim”, “Her şeyi başarabilirim”. “Kimse bana yan bakamaz” gibi işlevsel olmayan inançlar, duruma özgü bir değerlendirme yapmaksızın duygu ve davranışları etkiler. Bireyi öfkeliendiren durumlar karşısında, işlevsel olmayan düşüncelerin farkına vararak ve bu düşünceleri yeniden yapılandırarak daha işlevsel düşüncelerle ifade etmek, kendine yönerge vermek ve nefes çalışmaları yapmak baş etmede bireye yardım eder (Sütçü vd., 2010). Düşünce kalıpları üzerindeki odak, bireylerin genellikle olumsuz, gerçek dışı veya aşırı genelleme içeren düşüncelerini tanımlamayı içerir. (Oktomoto ve Kazantzis, 2021). İşlevsel olmayan düşüncelerin altında çoğu zaman özyeterlilik algısının düşük olması yatar. Öz-yeterlilik kişinin belli eylemleri gerçekleştirmek için gerekli becerilere sahip olduğuna dair inancıdır ve bireylerin performanslarını pozitif yönde etkiler. Öz-yeterliliği güçlü olan bireyler zor bir görevle karşılaştıklarında, durumun üstesinden gelmek için çaba harcar (Bingöl ve Akın, 2015). Öz-yeterliliği yüksek olan kişilerin daha büyük hedefler belirleme, daha zor işlere girişme ve hedeflerine ulaşmak için çok çaba gösterme eğilimleri daha yüksektir. Böyle kişiler, olası olumsuz sonuçlara odaklanmak yerine güzel sonuçları hayal ederler. Öz-yeterliliği geliştirmek ilk olarak kendimizi gerçekçi bir şekilde tanımakla başlar. “Öz yeterlilik inancı yüksek bireyler pozitif yönlü bir gelişim sağlar ve başaramadıklarında bile yeniden denemeye eğilimlidirler ve becerilerine ilişkin inançları yalnızca davranışlarını değil, güdülenme ve başarısını da etkiler (Bandura, 1986). Öz yeterlilik inançları, insanların motivasyon ve davranışlarının önemli bir parçasını oluşturmakla kalmaz kişilerin yaşamlarını değiştirebilecek eylemleri de etkiler (Arseven, 2016).

Öfkenin bir duygu olduğunu anlamak ve bunun yapıcı bir şekilde ifade edilebilmesi için duygu düzenleme stratejilerinden faydalanmak mümkündür. Gross (1988), duygu düzenleme stratejilerinde kullanılan beş süreçten bahsetmektedir. Bunlardan birincisi, ortam seçimi; duyguları ortaya çıkaran durumlara/ortamlara yaklaşma ya da bu durum ve ortamlardan uzaklaşma arasındaki tercih durumudur. İkincisi ortamı değiştirmedir. Söz konusu ortam ya da koşullarını değiştirerek, durumun ya da ortamın yarattığı duygusal etkinin de değiştirilmesi anlamına gelir. Üçüncüsü dikkat yoğunlaştırma; farklı seçenekler içinden birine dikkatin yoğunlaştırılmasıdır. Dördüncüsü olan bilişsel değişim; bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için, o durumun nasıl algılandığının değiştirilmesidir. Beşinci ise tepki düzenlemedir. Bu durum duygunun ifade edilmesinin ve tepki eğilimlerinin artırılması ya da azaltılarak baskılanması olarak açıklanabilir (Gross, 2014).

Bütün duyguları ifade ederken sağlıklı iletişim becerilerini kullanmak, bireyin hem kendisine hem karşısındakine şefkatli davranmasını, nazik ve empatik olmasını ve böylece daha yapıcı ilişki kurarak ve duygularını daha yapıcı ifade edebilmesini sağlar (Rosenberg, 2015). Etkin bir iletişim için sözel ve sözel olmayan mesajlar uyum içinde olmalıdır. Beden dili ile verilen mesajlar esnasında farkında olmadan bazı iletişim engelleri konulur (Türkçapar, 2022). Uyarmak, tehdit etmek, emir vermek, yönlendirmek, ahlak dersi vermek, anlamadan uzaklaşmak, karşı çıkmak, yargılamak, güvence vermek, sempati göstermek, dinlerken başka bir şeyle uğraşma, daha iyi hissetmesi amacıyla gerçekten uzak duyguları bastırmaya yönelik ifadeler kullanma, alay etme, aşağılama, utandırma teselli etmek gibi iletişim engellerini aşabilmek için ise empatiye ihtiyaç vardır. Duygu ve düşünceleri sağlıklı bir şekilde ifade edebilmenin yollarından biri de “Ben dili”dir. Ben dili, bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, onu incitmeden bir probleme ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesi anlamına gelir (Dökmen, 1997). Uygun bir dille aktarılmış olan duygu ve düşünceler, bireylerin olumsuz duygulara kapılmasını önler.

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada, ergenlik döneminde öfke kavramı ele alınmış ve BDY temelli öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Riskli bir gelişim dönemi olan ergenlikte öfkenin sıklıkla ortaya çıkması, duyguları tanıma ve düzenleme becerilerinin kazandırılmasını gerektirir. Kişiliğin temellerinin atıldığı bu dönemde, kazanılan beceriler yaşamın tümüne yayılarak bireyin toplumun sağlıklı bir bireyi olmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenle ve yukarıdaki literatür ışığında hazırlanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfkeyle baş etme psikoeğitim programının ergenlerin öfke düzeylerine etkisini anlamak araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Araştırma sorusu ise aşağıda verilmiştir:

Ergenlerde, öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programı ergenlerin öfke düzeylerini azaltmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli/Deseni

Bu araştırmada, öntest- sontest kontrol gruplu 2x2 deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende yansız olarak belirlenmiş iki grup bulunur ve bu gruplardab biri deney diğeri kontrol grubu olarak belirlenir. Belirlenen grupların her ikisinde de deney öncesi ve sonrası ölçme yapılır (Karasar, 2005). Deney grubuna, hazırlanan BDY temelli öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma deseni Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Grup	N	Öntest	Deneysel İşlem	Son test
Deney	8	SÖÖ	BDY temelli öfke kontrol becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı	SÖÖ
Kontrol	8	SÖÖ	Uygulama yok	SÖÖ

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu lise 10. sınıf öğrencisi 48 ergen oluşturmuştur. Ölçme araçlarının uygulanmasından sonra öfke puanı yüksek olan ergenlerden gönüllü olup aile onayı olanlar, deney ve kontrol gruplarına yansız atama ile atanmıştır. Deney grubunda 8, kontrol grubunda 8 olmak üzere toplam 16 katılımcı ile deneysel çalışma yürütülmüştür.

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze toplamıştır. Araştırmanın amacı anlatılmış, ölçme aracı tanıtılmış ve uygulama sırasında, sorusu olanların soruları cevaplanmıştır. Uygulama yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖ): Spealberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Otuz dört maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini, diğer maddeler ise bireylerin öfke tarzlarını (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları) ölçmektedir. Burada deneklerin öfke düzeyleri için sadece sürekli öfke ölçeği kullanılmıştır. Sürekli öfke ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur (Özer, 1994). Likert tipindeki SÖÖ, 10 maddeden oluşmaktadır. Sürekli Öfke Ölçeği’nden en az 10, en fazla 40 puan alınmaktadır. Ölçeğe ait ifadeler “Beni Hiç Tanımlamıyor (1)”, “Beni Biraz Tanımlıyor (2)”, “Beni Oldukça Tanımlıyor (3)”, “Beni Tümüyle Tanımlıyor (4)” şeklinde sıralanmaktadır. SÖÖ’nin alfa değeri .67 ile.92 arasında olduğu tespit edilmiştir. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar denegın öfke düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin dağılımı normal olduğu için, analizinde t-testi ve Two-Way Anova kullanılmıştır.

2.5.1. İşlem

6 haftalık bu program, haftada bir gün yaklaşık 50 dakika sürmüştür. Grup süreci bütünlüğü sağlamak için tek araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Psikoeğitim grup oturumları uyarılara kapalı, havalandırması iyi, aydınlık bir mekân olan okul rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir. Program boyunca grup rehberliği, bilgilendirme, oyunlar, imgeleme, yansıtma, yorumlama, soru-cevap, duygu düzenleme, özetleme, düşüncüyü yeniden yapılandırma, rol oynama ve ev ödevleri teknikleri uygulanmıştır. Her oturum, oturumun grup genel amacı ile

ilişkisi açıklanmış ve ergenlerin bağlantı kurması sağlanmıştır. Her oturumdan sonra oturumun içeriğine ve genel amaca uygun olarak ev ödevi, deneklerin de görüşü alınarak verilmiştir. Yine her oturum başında bir önceki oturum özeti ve ev ödevleri paylaşımları gerçekleştirilmiştir. 1. Oturum: Öfke ve Nedenleri: İlk oturumda hem oturumdaki öğrencilerin birbirleriyle hem de araştırmacıların oturum üyeleri ile tanışması sağlanıp, oturma düzeni oluşturulmuş ve katılımcıların isimlerinin yer aldığı yaka kartlarını takmaları istenmiştir. Bu oturumda, program, konuların işlenişi, oturumlara devam ve grup kuralları hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra öfkenin normal bir duygu olduğu anlatılıp, üyelerin kimlere ve nelere daha fazla öfkelendikleri ve bu durumu nasıl kontrol ettikleri üzerinde durulmuştur. Bir sonraki oturuma kadar yaşadıkları öfke durumlarını not etmeleri istenmiştir. 2. Oturum: Öfke İfade Tarzları: Bir hafta süreyle not edilen öfke deneyimleri alındıktan sonra bu oturumda uygun ve uygun olmayan öfke ifadeleri grup üyeleri ile tartışılmıştır. Üyelerin söyledikleri uygun ve uygun olmayan öfke ifadeleri yazı tahtasına aktararak, en çok yazılanlar belirlenmiş ve tartışılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar uygun öfke ifadesi kullanmaya çalışmaları ve deneyimlerini not almaları istenmiştir. 3. Oturum: Duygularımı tanıyorum: Duyguların neler olduğu, duygulara dair yanlış inanışlar, öfkenin de bir duygu olduğu ama diğer tüm duygular gibi öfke duygusunda kendi yerinde kullanılmadığı başka bir duygunun yerine geçtiğinde neler olabileceği, duygu düşünce ve tepki bağlamında ve duygu düzenleme etkinliği ile ele alınmıştır. 4. Oturum: İletişim Becerilerim: Bu oturumda grup üyelerinin etkili iletişim becerileri hakkında farkındalık yaratmak ve öfkeyi uygun iletişim teknikleri ile ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla iletişim engelleri, aktif dinleme ve ben dili iletişim becerileri kazandırmaya yönelik rol oynama, soru cevap ve bilişsel üçlü tekniğinden faydalanılmıştır. 5. Oturum: Özyeterlilik: Katılımcıların öz-yeterlilik becerileri ile ilgili çalışılmıştır. Katılımcıların, güçlü yanları üzerinde düşünmeleri pozitif odaklanmaları için örnek olaylarla çalışılmıştır. 6. Oturum: Grubun Sonlandırılması: Bu son oturumda katılımcıların, uygulama içinde öğrendiklerini değerlendirmek, grup sürecindeki deneyimlerinin anlamını açıklama ve fark etmelerini sağlamak, diğer üyelerle etkili bir şekilde vedalaşabilmek ve becerilerden/davranışlardan hangilerini günlük yaşamlarına aktarmak istediklerini düşünme fırsatı sağlamak amaçlanmıştır.

2.6. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.6.1. Etik kurul izni

Kurul adı = Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Karar tarihi = 06/06/2024

Belge sayı numarası = 36/07

3. BULGULAR

Katılımcıların ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Grupların Ön-test Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanların t-testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama Puan	Standart sapma	Sd	t	p
Deney	8	32	5.23	14	.53	.611
Kontrol	8	31	4.01			

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı yani grupların birbirine denk olduğu söylenebilir ($p > .05$).

Hem deney hem kontrol grubunda bulunan bireylerin Sürekli Öfke Ölçeği ön-test, son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Grupların Ön-test Son-test Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanların ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası		15			
Grup(D/K)					
Hata	57.78	1	136.472	17.91	.000
	536.687	14	45.902		
Gruplar içi	2652.404	16			
Ölçüm (ön-test/son-test)	247.531	1	247.531	14.034	.002
Grup*Ölçüm	124.031	1	124.031	7.032	.019
Hata	246.937	14	117.638		

Tablo 3 incelendiğinde, gruplar arası farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1-14) = 17.91, p < .01$). Grup ayrımı yapılmaksızın bireylerin, ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(1-14) = 14.034; p < .01$). Ayrıca bu yapılan araştırma adına önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucu elde edilen değerin de anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($F(1-14) = 7.032, p < .01$). Bu bulgular BDY temelli psikoeğitim programının ergenlerin öfke kontrol becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma mesleki eğitim merkezinde öğrenim gören ergenlerde bilişsel davranışçı yaklaşım ile yapılan psikoeğitim programının etkisini tespit etmek amacıyla yapılmış olup, çalışma sonunda, deney grubundaki ergenlerin öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Buna göre uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrol becerisi geliştirme psikoeğitim programının etkili olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, benzer sonuçlara rastlanmıştır (Avcı,2012; Azeez ve Babalola, 2020; Chin, 2016; Çetinkaya, 2013; Duran ve Erdeleklioğlu, 2005; Serin ve Genç, 2011; Tavakoli ve Mirghaemi, 2023; Vural ve Yaycı, 2023). Cenkseven (2003) ergenlerle yürüttüğü öfke yönetim programında, öfkenin duygusal, bilişsel ve davranışlar bileşenleri üzerinde çalışmış ve ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerinde deney grubu lehine anlamlı bir düşüş bulmuştur. Benzer şekilde Kelleci vd. (2014) dokuzuncu sınıf düzeyinde lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak oluşturulan öfke yönetimi programının öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde azalma, öfkeyi uygun biçimde belirtme, öfkeyi kontrol etme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Karataş (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada da bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak hazırlanan programla, ergenlerin saldırganlık puanlarının azaldığı görülmüştür.

Bilişsel davranışçı yaklaşım esas alınarak ergenlerde öfke kontrolü üzerine yapılmış on iki çalışmayı ele alıp inceleyen bir meta analiz çalışmasında; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının ergenlerin öfke düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı görülmüştür. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının, 1. Öfke dışta alt boyutunda geniş düzeyde, 2. Öfke içte alt boyutunda küçük düzeyde, 3. Öfke kontrolü alt boyutunda mükemmel düzeyde, 4. Sürekli öfke alt boyutunda ise mükemmel düzeyde etki gösterdiği saptanmıştır (Türk ve Hamamcı, 2016). Çocuk ve ergenlerde öfkeyle başa çıkmada bilişsel davranışçı terapinin etkisini meta analiz ile inceleyen bir başka çalışmada 40 çalışma incelenmiş ve BDT'nin çocuk ve ergenlerin öfke düzeyleri üzerinde etkisinin orta düzeyde (0.67) olduğu saptanmıştır (Sukhodolsky vd., 2004).

Ergenlerde öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesinde bilişsel-davranışsal ve ruhsal zekayı birleştiren bir müdahale modeli uygulayan deneysel bir çalışmada, sağlıklı bir benlik kavramı oluşturma, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanarak duygu düzenleme, sosyal becerileri geliştirme ve ruhsal zeka konularına yönelik materyallerden oluşan bir grup eğitimi uygulanmıştır. Wilcoxon testi kullanarak niceliksel verilerin analizi yapılmış ve ergenlerde öfkeli duyguların kontrolünde anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra izleme aşamasında okul danışmanı, deneklerin %60'ının davranışlarında değişiklik gösterdiği sonucuna varmıştır (Prihastiwi ve Antawati, 2023). Çoğunlukla lise çağındaki olan, IQ'su 80'in üzerinde ve davranışsal ya da

duygusal sorunları olan on sekiz yaşında 408 çocuğu kapsayan bir metaanaliz çalışmasında ise, öfkenin davranış, biliş ve duygu boyutlarında orta düzeyde bir etki olduğu tespit edilmiştir (Ho,BP,Carter ve Stephenson, 2010). Literatüre benzer şekilde, bu araştırmada da elde edilen sonuca göre BDY ergenlerin öfke düzeylerinin azaltılması konusunda etkilidir.

Mesleki eğitim merkezinde öğrenim gören ergenlerle çalışılması, öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin düşük olması, öğrencilerin haftada bir gün okula gelip diğer günler çalışıyor olmaları bu araştırmanın sınırlılıklarıdır. . Araştırmanın katılımcılarına, kavramları daha basit ve ayrıntılı açıklamak gerekmiştir. Katılımcıların seviyesine uygun örneklerle uygulanan bu program akademik eğitimi olan gruplara genellenemeyebilir. Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda, farklı düzeylerdeki okullarda program sınanabilir. Öfke yönetimi eğitiminin etkisinin kalıcı olup olmadığının anlaşılabilmesi için belirli aralıklarla izleme çalışmaları yapılabilir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın daha çok davranışsal boyutu üzerinde durularak rol oynama tekniğinden faydalanılmıştır. Katılımcıların dikkat sürelerinin kısa olması sebebiyle etkinlik üzerinden bilişsel yeniden yapılandırma süreci ele alınmıştır. Katılımcıların çalıştığı işyerlerinde usta öğreticilerine yönelik verilecek eğitimler de mesleki eğitim öğrencilerinin öfke kontrolünde etkili olabilir. Ebeveyn eğitimleri de ergenlerin öfke becerilerinin gelişmesinde etkili olabilir.

5. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı:

Kurul adı = Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Karar tarihi =06/06/2024

Belge sayı numarası = 36/07

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50, 2. yazar katkı oranı: % 50’dir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

6. KAYNAKÇA

Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.100116>

Avcı, D. (2012). *Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke ile baş etme programının ergenlerin ruh sağlığına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Azeez, R., & Babalola, S. (2020). Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy on Adolescents’ Aggressive Behavior. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(2), 51-55. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00667-8>

Balkaya, F. (2001). *Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bingöl, T. Y., & Akın, A. (2015). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlilik inancına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 321-340. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9412-3>

Beck, J. S. (2011). *Cognitive-behavioral therapy*. In Clinical textbook of addictive disorders (pp. 491-501).

Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.

Chin, L. S. (2016). Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Anger Management Module On Anger Expressions Among Adolescents. Unpublished master thesis. Universiti Sains Malaysia, Malasia.

- Chin, L. S., & Ahmad, N. S. B. (2017). Effect of cognitive behavioural therapy (CBT) anger management module for adolescents. *International Journal of Guidance and Counselling*, 3(2), 68-78. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9512-3>
- Cloud, H., & Townsend, J. (2021). *Sınırlar* (İ. İbik, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aydın.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., & Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 386-393. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.3.386>
- Dovey, O. M., Foster, C. T., & Cowley, S. M. (2010). Emphasizing the positive: A role for histone deacetylases in transcriptional activation. *Cell Cycle*, 9(14), 2700-2701. <https://doi.org/10.4161/cc.9.14.12431>
- Dökmen, Ü. (1997). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Duran, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Erözkan, A. (2006). *Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program*.
- Ho, B. P., Carter, M., & Stephenson, J. (2010). Özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar için bilişsel-davranışsal bir yaklaşım kullanarak öfke yönetimi: Bir literatür taraması ve meta-analiz. *Uluslararası Engellilik, Gelişim ve Eğitim Dergisi*, 57(3), 245-265. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2010.501825>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review Of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Kaleci, F. N. (2016). *Ergenlik dönemi kimlik oluşumunda dinin rolü: Konya örneği* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma Yöntemleri* (15. baskı). Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 12-24.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E., & Doğan, S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4). <https://doi.org/10.5455/apd.2014.15.4.645>
- Kellner, M. H., & Bry, B. H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34(136), 645-651.
- Lindquist, K. A., Siegel, E. H., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2013). The hundred-year emotion war: are emotions natural kinds or psychological constructions? Comment on Lench, Flores, and Bench (2011).
- Mckay, M., & Fanning, P. (2020). *Özgüven* (F. Gaye Atay, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Mertoğlu, M. (2021). *Aile, okul, iş yeri, spor, cezaevleri ve yaşamın diğer alanlarında öfke kontrolü* (5. Baskı). Pegem Akademi.
- Munkhnasan, D. E. D., & Dashjamts, T. Cognitive behavioral therapy (CBT) based anger management program among adolescents. *International Journal of Social Science and Humanities Research-MIYR*. <https://doi.org/10.53468/mifyr.2022.02.03.01>
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 26-35.
- Prihastiwi, W. J., & Antawati, D. I. (2023, May). *Anger Management Intervention with Cognitive-Behavioral-Spiritual Approach (SC-Spri) in Adolescents with Behavioral Problems*. In 1st UMSurabaya Multidisciplinary

International Conference 2021 (MICon 2021) (pp. 445-455). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210628.080>

Rosenberg, B. M. (2015). *Şiddetsiz iletişim* (Ş. A. Gizem, Çev.). Remzi Kitabevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1984).

Sukhodolsky, G. D., Kassioneve, H., & Gorman, S. B. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression & Violent Behavior*, 9(3), 247-270. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.08.005>

Sünbül, D. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri, öfke kontrolü ile özsaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Sütcü, S. T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.

Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.

Tavakoli, M. N., & Mirghaemi, T. S. (2023). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy Anger and Assertiveness of Adolescents. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 3(4), 20-28. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-01234-5>

Taverner, A. (2021). *Accounting for anger: A thematic analysis of participants' understanding of anger after undertaking anger management* Doctoral dissertation, University of East London.

7. EXTENDED ABSTRACT

This experimental study aims to examine the effect of an anger management program based on the cognitive-behavioral approach (CBA) on the anger control skills of adolescents studying at a vocational education center. The study group consisted of 16 adolescents selected from 10th-grade students at Çekmeköy Vocational Education Center, with 8 in the experimental group and 8 in the control group. The research was conducted using a 2x2 experimental design. The Continuous Anger Scale was used as the measurement tool. The experimental group participated in a 6-week psychoeducation program aimed at developing anger control skills based on the cognitive-behavioral approach, while no intervention was applied to the control group. The scale was administered as a pre-test and post-test to both the experimental and control groups. Measurements were analyzed using two-factor ANOVA and t-tests for repeated measures. The analyses showed that the anger levels of students in the experimental group significantly decreased compared to the control group.

Adolescence is a period characterized by rapid physical and cognitive changes, emotional excitement, and instability, which can lead to frequent anger outbursts. Erikson describes human development in eight stages, from birth to old age, with adolescence being a critical period marked by identity formation and emotional turbulence. Anger is a natural and universal emotional response to unwanted outcomes and unmet expectations, such as boundary violations, rights infringements, frustration, and threats. While anger is healthy and functional when controlled, it can lead to various psychological and social problems when expressed intensely, hostilely, and aggressively. Therefore, it is essential to teach adolescents how to express their anger constructively without harming themselves or others.

The cognitive-behavioral approach (CBA) is commonly used in anger management and treatment. According to the cognitive approach, anger results from irrational beliefs held by individuals. It is not the events themselves but the individual's existing irrational beliefs that cause anger. Cognitive-behavioral therapy (CBT) helps individuals recognize and change these dysfunctional thoughts, develop positive thinking patterns, and focus on positive experiences. CBT-based anger management training typically includes providing information about the cognitive and behavioral components of anger, teaching cognitive and behavioral techniques for managing anger, relaxation exercises, role-playing, and problem-solving.

The study's findings indicate that the CBT-based psychoeducation program effectively reduced the anger levels of adolescents in the experimental group. Similar results have been found in the literature, suggesting that CBT-based anger management programs contribute to reducing adolescents' anger levels. For instance, studies by Serin and Genç (2011), Duran and Erdeleklioğlu (2005), and Avcı (2012) have shown significant reductions in anger

levels among adolescents following CBT-based interventions. Additionally, meta-analyses by Türk and Hamamcı (2016) and Sukhodolsky et al. (2004) have confirmed the effectiveness of CBT in managing anger in children and adolescents.

The psychoeducation program developed for this study included various techniques and activities designed to help adolescents understand and manage their anger. The program consisted of six sessions, each lasting approximately 50 minutes, conducted once a week. The sessions covered topics such as understanding anger and its causes, identifying and expressing emotions, effective communication skills, and building self-efficacy. Techniques used in the program included group discussions, role-playing, relaxation exercises, and cognitive restructuring.

The first session focused on introducing the program and discussing the nature of anger. Participants were encouraged to share their experiences with anger and identify situations that trigger their anger. The second session addressed appropriate and inappropriate ways of expressing anger, with participants discussing and role-playing different scenarios. The third session focused on recognizing and understanding emotions, including the relationship between thoughts, feelings, and behaviors. The fourth session aimed to improve communication skills, teaching participants how to use "I" statements and active listening techniques. The fifth session focused on building self-efficacy, helping participants recognize their strengths and develop positive thinking patterns. The final session reviewed the skills learned throughout the program and discussed how to apply these skills in daily life.

The study also highlights the importance of addressing both the cognitive and behavioral aspects of anger and the need for ongoing monitoring to ensure the long-term effectiveness of anger management training. Follow-up studies could help determine whether the skills learned in the program are maintained over time and whether additional support is needed.

In conclusion, the CBT-based anger management program developed in this study effectively reduced the anger levels of adolescents. The program's success underscores the importance of teaching adolescents how to recognize and regulate their emotions, develop healthy communication skills, and build self-efficacy. Future research could explore the program's effectiveness in different educational settings and include follow-up studies to assess the long-term impact of anger management training. Additionally, involving parents and teachers in the program could enhance its effectiveness by providing a supportive environment for adolescents to practice and reinforce their new skills.