

## ÖFKE YÖNETİMİ PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİ AZALTMADAKİ ETKİSİ\*

Z. Karataş\*\*

### ÖZET

Öfke ergenler için çok önemli bir duygu ve aynı zamanda problemdir. Negatif durumlar zaman zaman öfke yaratır. Bu durum ergenlerde olumsuz etkiler bırakır. **Amaç:** Bu deneysel çalışmada bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin öfke düzeyine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışmada Adana Nezih Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesinden 12 (6 kız, 6 erkek) deney 12 kontrol (6 kız, 6 erkek) grubuna toplam 24 öfke puanı yüksek öğrenci alınmıştır. Ölçümler için Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 34 madde içermektedir. Bu çalışmada deney kontrol, ön test son test ve izleme ölçümlü karışık desen kullanılmıştır. **Uygulama:** Öfke yönetimi programı deney grubuna haftada bir, 90 dakika ve 10 hafta süreyle uygulanmıştır.

Ölçek oturumlardan önce, sonra ve 12 hafta sonra her iki gruba da uygulanmıştır. Veriler yinelenmiş ölçümler için 2x3 Varyans Analizi ve gruplar arası farklılıklar olduğunda Tukey q testi ile çözümlenmiştir. **Bulgular:** Analizler, deney grubundaki öğrencilerin öfke puanlarının kontrol grubuna göre önemli düzeyde azaldığını ve bu azalmanın 12 hafta süresince devam ettiğini göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Öfke, Öfke Yönetimi Becerileri, Öfke Yönetimi Programı.

### The Effect of Anger Management Program on Anger Levels of High School Students

#### ABSTRACT

Anger was a very important problem and sense of adolescents. Negative states sometimes causes anger. This state creates negative effects on adolescents. **Objective:** The purpose of this experimental study was to examine the effectiveness of an anger management program based on cognitive-behavioral techniques on the anger levels of adolescents. **Method:** Participants in this study attended on vocational high school located in Adana. There were 24 high

\* Bu çalışmada Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN danışmanlığında yürütülen doktora tezinde oluşturulan bilişsel davranışçı tekniklerle oluşturulmuş yapılandırılmış öfke ve saldırganlık programı ve tezden bir bölüm kullanılmıştır.

\*\* Uzm. Psikolojik Danışman, Hacı Zekiye Arslan Lisesi Rehber Öğretmeni.

school students who have high anger levels in the experimental and control groups. First group had 12 (6 girls, 6 boys), second group had 12 high school students (6 girls, 6 boys). Dependent variable was measured with the Trait Anger and Anger Expression Scale. The Scale was comprised 34 items. The study followed a split model that was experimental-control by pretest-posttest and following test. **Practice:** The anger management program is a prevention program for anger of adolescents. For 10 weeks, one session per week, 90 minutes, anger management program was applied to the experimental group. Inventory was administered to experimental and control groups before and after the treatment and 12 weeks after treatment. Analysis of data were done with repeated measurement 2x3 ANOVA and Tukey q tests. **Findings:** The results of study shows: It was revealed that treatment group trained for anger management program has less anger scores and this difference even continues after wards the 12 weeks period.

**Key Words:** Anger, Anger Management Skills, Anger Management Program.

## GİRİŞ

Birey toplum içinde doğar ve bütün gelişim dönemlerini toplum içerisinde tamamlar. Bu gelişim evrelerinde; ailede, okulda, çevresinde çeşitli durumlara ve değişikliklere maruz kalır. Teknolojinin hızla gelişip değişmesi, toplumsal yenileşme süreci içerisinde birey modern çağa ayak uydurmak için mücadeleler yaşar ve bu durumla baş etmeye uğraşır. Bu dönemde, zaman zaman öfke durumu ve saldırgan davranışlara maruz kalabildiği gibi kendisi de öfke ve saldırganlık gösterebilir. Evde, okulda, arkadaş çevresinde ya da medyada gördüğü öfke durumlarını ve saldırgan davranışları anlamlandırmada, bu durum ve davranışlarla baş etmede ya da kendi davranışları ve tutumlarındaki öfke ve saldırganlığı tanıyıp kontrol etmede yetersiz kalabilir. O yüzden bu olumsuz

durum ve davranışın ne olduğunu bilmesi ve tanıması gerekir.

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

Araştırmalar öğrencilerin saldırganlık davranışları göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuşlardır. Okulda, düşük akademik performansta, akran problemlerinde, psikosomatik şikayetlerde öfke düzeyi ve problem davranış arasında açıkça bir ilişki bulunmuştur (Smith, Furlong 1998). Bununla birlikte kontrol edilmeyen öfke aktarılacak bir yer bulur ve bu da ciddi problemlere sebep olur (Dwyer 1998, Akt. Campano, Munakata 2004). Öfke düzeyi yüksek kişiler genellikle öfkelerinden dolayı yoğun içsel çatışmalar, sıkıntılar yaşarlar, bazı bireylerin öfkeleri ise onların mesleki, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi performans göstermelerini engelleyebilir. Bu kişiler öfkelerini sözel ve fiziksel olarak ifade ettik-

lerinden başarılı kişiler arası iletişim kuramazlar (Deffenbacher, Lynch, Oeting, Kemper, 1996; Akt. Cenkseven, 2003). Çoğu insan için öfke, anksiyete ve diğer problemler grup içerisinde çeşitli zorluklar yaratır. Bu zorluklar çeşitli araştırmalarla bilişsel davranışçı teknikler kullanılan gruplarla, öfkeyi kontrol ederek çözülmeye çalışılmıştır (Lacey 2004; Akt: Wilde, 2006). Bilişsel yaklaşıma göre öfke, bireyin sahip olduğu mantıkdışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfkede üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez. Kişi kendi kendine, inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirmeye kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfkelenmesine neden olmaktadır (Özer 1995). Öfke kontrolü; bireye öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazandırmak için yapılan müdahaledir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır (Kökdemir 2008).

#### AMAÇ

Literatüre bakıldığında öfke yönetimi müdahale programlarının çoğu bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak hazırlanmıştır. Bilişsel davranışçı müdahale teknikleri kullanılarak yapılan gruplarda ya da bireysel danışmalarda uygun olmayan öfkeyi bilişsel davranışçı tekniklerle azaltmak ya da kontrol etmek amaçlanır. Bu araştırma öğrencilerin okulda yaşadıkları öfke durumlarını kontrol edebilmelerini sağlamak ve öfkelerini kontrol altına alarak öfkelerini en aza indirmek açısından önemli bulunmuş ve bilişsel davranışçı tekniklerin kullanılacağı bir müdahale programı ile öğrencilerin öfkelerini azaltmak ve öfke kontrolünü sağlamak amaçlanmıştır.

Araştırmada aşağıda yer alan denenceler sınanmıştır:

1. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke ön ölçüm-son ölçüm puanları arasında deney

grubu lehine anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 12 hafta sonra alınan izleme ölçümünde de devam edecektir.

2. Deney ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke ön ölçüm-son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 12 hafta sonra alınan izleme ölçümünde de devam edecektir.

3. Deney ve kontrol gruplarının öfke dışı ön ölçüm-son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir azalma olacaktır ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 12 hafta sonra alınan izleme ölçümünde de devam edecektir.

4. Deney ve kontrol gruplarının öfke kontrol ön ölçüm-son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir artma olacaktır ve bu artış uygulamaların tamamlanmasından 12 hafta sonra alınan izleme ölçümünde de devam edecektir.

#### YÖNTEM

**Denekler:** Araştırmada Adana ili Seyhan Merkez ilçesinde bulunan Nezihe Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesinde 2006-2007 eğitim öğretim yılında okula devam eden 14-18 yaşları arasında 75 kız 75 erkek toplam 150 öğrenciye Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin yanıtladığı ölçeğin sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları puanların yüzdellik dağılımının üst çeyreğinin 29.05 olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre 29 ve üstünde puan alan 30 kız 32 erkek 62 öğrenciden gönüllülük ilkesi esas alınarak 12 şer kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarına 6'şar kız 6'şar erkek toplam 12'şer kişiden 24 kişi alınmıştır. Gruplar oluşturulurken denekler cinsiyet açısından eşleştirilmiş ve bu eşleştirilen denekler deney ve kontrol gruplarına tesadüfi olarak atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının öntest öfke puanları açısından aralarında fark olup olmadığını

tespit etmek için yapılan t testi sonucunda aralarında fark olmadığı görülmüştür (sürekli öfke için:  $t= .503$ ,  $p>.05$ , öfke içte için:  $t=.129$ ,  $p>.05$ , Öfke dışı için:  $t=-.180$ ,  $p>.05$ , Öfke kontrol için:  $t=-.868$ ,  $p>.05$ ).

#### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada öğrencilerin öfke düzeylerini belirlemek için Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır.

#### **Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeği:**

Spielberger (1983; akt. Savaşır, Şahin 1997), tarafından geliştirilen Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek, 44 maddelik bir ölçektir. Ölçekte 10 madde sürekli öfkeyi ve 24 madde öfke ifade tarzını ifade etmektedir. İfade tarzı ölçeğinin alt ölçekleri: Kontrol altına alınmış öfke (öfke/öfke kontrol, 8 madde), Dışavurulan öfke (öfke dışı, 8 madde) ve İçte tutulan öfke (öfke/içte, 8 madde) alt ölçekleridir. Ölçek 4 dereceli likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa değerleri sürekli öfke boyutu için .79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için .84, dışı vurulmuş öfke boyutu için .78, bastırılmış öfke boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur. Akdeniz (2007), güvenilirlik çalışmasında, test tekrar test yöntemini kullanmış, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları alt ölçekler için, sürekli öfke .79, öfke içe .65, öfke dışı .75, öfke kontrol. 65 olarak bulmuştur. İç tutarlık çalışmasında ise alfa değerlerini alt ölçekler için sırasıyla, .88,.78, .86, .79 olarak bulmuştur. Kısaç (1997), test tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenilirliğini sınamış alt ölçekler için korelasyon değerlerini sırası ile, .72, .76, .72, .76 olarak bulmuştur. Akgül (2000), test tekrar test güvenilirliğinde ise, alt ölçekler için sırasıyla, korelasyon değerlerini .88, .81, .84, .81 olarak bulmuştur.

Geçerlik çalışması kapsamında incelenen, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, sürekli kaygı, depresif sıfatlar listesi ve öfke envanteri ile korelasyonlarına bakılmış elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulun-

muştur. Ayrıca faktör analizi sonucunda öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir (Spielberger 1983; Akt. Savaşır, Şahin 1997).

#### **UYGULAMA**

Deney grubundaki öğrenciler haftada bir gün 90 dakika olmak üzere toplam 10 hafta süren öfke yönetimi programına devam etmişlerdir. Bu süreç esnasında öğrencilere bunun bir grup çalışması olacağı anlatılmış, öfke puanlarının düşeceği ile ilgili bir beklenti ve ifade kullanılmamasına özellikle dikkat edilmiştir. Bu süreçte davranış değiştirmede bilişsel davranışçı teknikler temel alınmıştır. Öncelikle bilişsel davranışçı tekniklerden oluşan bir müdahale programı hazırlanmış, uzman görüşü alınmış ve programın pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama esnasında programla ilgili herhangi bir aksaklık olmadığı gözlenmiş ve asıl uygulamaya geçilmiştir. Uygulamada öğrencilere ilk oturumda grup süreci anlatılmış, grup kuralları öğrencilerle birlikte belirlenmiş, gruba güven egzersizi yapılmıştır. Sonraki oturumlarda davranışın arkasında yatan mantıkdışı inançlar tespit edilip yerine mantıklı inançlar koymaları öğretilmiştir. Derin nefes alma egzersizi ve hayalde rahatlatma egzersizi ile öğrencilere rahatlatma teknikleri öğretilmiş daha sonra mantıksız inançları durdurma, düşünce durdurma tekniği öğretilmiş ve ardından yerine mantıklı inançlar koyma denenmiştir. Son oturumlarda öğrencilerin öfke içeren öykülerinde Sokratik sorgulama yapılarak öğrencilerin davranışlarının sonuçlarını görmeleri sağlanmıştır. Son oturumda ise, tüm oturumların genel bir değerlendirmesi üyeler tarafından yapılarak kendileri ile ilgili gelişimlerini ve değişiklikleri paylaşımları istenmiş, üyelerin grup yöneticisine ve diğer üyelere söylemek istedikleri alınmıştır. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son oturumdan bir hafta sonra deney ve kontrol grubuna öfke/öfke ifade tarzı ölçeği tekrar uygulanmış, 12 hafta sonra da her iki gruptaki deneklerden izleme ölçümü alınmıştır.

**Verilerin Analizi:** Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 11.5 istatistik programında analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna atanan öğrencilerin önölçüm puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada verilerin analizi için 2x3 tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklar Tukey q testi ile incelenmiştir. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

### BULGULAR

Deney ve kontrol grubunun sürekli öfke/öfke tarzı alt ölçekleri ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçüm puanlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için 2X3 yinelenmiş ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Sürekli Öfke Öfke Tarzı Ölçeği alt ölçekleri puanları aritmetik ortalama, standart sapma ve n değerleri Tablo 1'de, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt ölçekleri yinelenmiş ölçümler varyans analizi sonuçları da Tablo 3, 4 ve 5' de verilmiştir.

#### Sürekli Öfke

Tablo 2 de görülen varyans analizi sonucunda öğrencilerin sürekli öfke puanlarında, deney ve kontrol grubunda olup olmamaya ( $F=56.912$ ;  $p<.001$ ) ve önölçüm-sonölçüm ve izleme ölçümlerine göre ( $F=48.862$ ;  $p<.001$ ) anlamlı bir farklılaşma vardır. Ayrıca grup ayrımı yapılmaksızın, deneklerin ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ortak etki incelendiğinde ise, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=23.282$ ,  $p<.001$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeğinin sürekli öfke alt boyutundan elde ettikleri puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu araştırmanın birinci denencesini destekler niteliktedir. Araştırmada belirlenen bu farklılığın kaynağı Tukey q testi ile incelenmiş deney grubunun öntest ve son test

ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $q=14.54$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun öntest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlıdır ( $q=14.40$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun sontest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri ortalamalar arasındaki fark ise, anlamlı bulunmamıştır ( $q=-0.135$ ,  $p>.05$ ). Ayrıca kontrol grubunun, öntest-sontest ( $q=2.35$ ,  $p>.05$ ), öntest-izleme ( $q=2.38$ ,  $p>.05$ ) ve sontest-izleme ( $q=1.42$ ,  $p>.05$ ) ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Yapılan analizlerde, deney grubu ve kontrol grubunun ön test ( $q=0.29$ ,  $p>.05$ ) ortalamaları arasındaki fark anlamsız, sontest ( $q=23.86$ ,  $p<.05$ ) ve izleme ( $q=20.69$ ,  $p<.05$ ) ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin sürekli öfke düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

#### İçe Yönelik Öfke

Tablo 3 de görülen varyans analizi sonucunda öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarında, deney ve kontrol grubunda olup olmamaya ( $F=36.062$ ;  $p<.001$ ) ve önölçüm-sonölçüm ve izleme ölçümlerine göre ( $F=54.730$ ;  $p<.001$ ) anlamlı bir farklılaşma vardır. Ayrıca grup ayrımı yapılmaksızın, deneklerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ortak etki incelendiğinde ise, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=32.902$ ,  $p<.001$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeğinin içe yönelik öfke alt boyutundan elde ettikleri puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu araştırmanın ikinci denencesini destekler niteliktedir. Araştır-



mada belirlenen bu farklılığın kaynağı Tukey q testi ile incelenmiş deney grubunun öntest ve son test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $q=16.68$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun öntest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlıdır ( $q=15.54$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun sontest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri ortalamalar arasındaki fark ise, anlamlı bulunmamıştır ( $q=-0.75$ ,  $p>.05$ ). Ayrıca kontrol grubunun, öntest-sontest ( $q=1.34$ ,  $p>.05$ ), öntest-izleme ( $q=2.45$ ,  $p>.05$ ) ve sontest-izleme ( $q=1.70$ ,  $p>.05$ ) ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Yapılan analizlerde, deney grubu ve kontrol grubunun öntest ( $q=0.00$ ,  $p>.05$ ) ortalamaları arasındaki fark anlamsız, sontest ( $q=24.107$ ,  $p<.05$ ) ve izleme ( $q=19.64$ ,  $p<.05$ ) ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin içe yönelik öfke düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

#### ***Dışa Yönelik Öfke***

Tablo 4'de görülen varyans analizi sonucunda öğrencilerin dışa yönelik öfke puanlarında, deney ve kontrol grubunda olup olmamaya göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F=3.641$ ;  $p>.05$ ). Buna karşın önölçüm-sonölçüm ve izleme ölçümlerine göre ( $F=14.899$ ;  $p<.001$ ) anlamlı bir farklılaşma vardır. Ayrıca grup ayrımı yapılmaksızın, deneklerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ortak etki incelendiğinde ise, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=15.670$ ,  $p<.001$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeğinin dışa yönelik öfke alt boyutundan elde ettikleri

puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu araştırmanın üçüncü denencesini destekler niteliktedir. Araştırmada belirlenen bu farklılığın kaynağı Tukey q testi ile incelenmiş deney grubunun öntest ve sontest ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $q=8.93$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun öntest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlıdır ( $q=10.06$ ,  $p<.05$ ). Deney grubunun sontest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri ortalamalar arasındaki fark ise, anlamlı bulunmamıştır ( $q=-0.76$ ,  $p>.05$ ). Ayrıca kontrol grubunun, öntest-sontest ( $q=-0.76$ ,  $p>.05$ ), öntest-izleme ( $q=0.39$ ,  $p>.05$ ) ve sontest-izleme ( $q=1.16$ ,  $p>.05$ ) ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Yapılan analizlerde, deney grubu ve kontrol grubunun öntest ( $q=1.42$ ,  $p>.05$ ) ortalamaları arasındaki fark anlamsız, sontest ( $q=19.46$ ,  $p<.05$ ) ve izleme ( $q=18.75$ ,  $p<.05$ ) ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin dışa yönelik öfke düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

#### ***Öfke Kontrol***

Tablo 5'de görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda öğrencilerin öfke kontrol puanlarında, deney ve kontrol grubunda olup olmamaya ( $F=106.730$ ;  $p<.001$ ), önölçüm-sonölçüm ve izleme ölçümlerine göre ( $F=106.730$ ;  $p<.001$ ) anlamlı bir farklılaşma vardır. Ayrıca deney ve kontrol grubu ile önölçüm-sonölçüm etkileşiminin öfke kontrol puanları üzerinde etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=79.615$ ,  $p<.001$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde Sürekli Öfke/Öfke Tarz Ölçeğinin öfke kontrol alt boyutundan elde ettikleri puanların farklı düzeylerde değiş-

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke/Öfke Tarzı Ölçeği Alt Ölçekleri Önölçüm, Sonölçüm ve İzleme Puanlarına İlişkin N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri.

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Sürekli Öfke	Ön test	12	33.66	2.30	12	33.16	2.55
	Son test	12	25.08	1.31	12	32.00	1.85
	İzleme	12	25.16	2.72	12	31.16	1.80
İçe Yönelik Öfke	Ön test	12	24.00	1.37	12	24.00	1.75
	Son test	12	16.66	2.10	12	23.41	2.02
	İzleme	12	17.16	2.69	12	22.66	2.30
Dışa Yönelik Öfke	Ön test	12	20.66	4.33	12	21.00	4.72
	Son test	12	16.66	2.10	12	21.33	5.51
	İzleme	12	16.33	2.69	12	20.83	4.49
Öfke Kontrol	Ön test	12	14.91	1.44	12	15.41	1.37
	Son test	12	23.33	1.96	12	15.25	1.95
	İzleme	12	23.83	1.99	12	15.16	1.19

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Önölçüm-Sonölçüm ve İzleme Ölçümü Puanlarına Uygulanan Yinelenebilir Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Gruplararası				
Grup	308.347	1	308.347	56.912*
Hata	119.194	22	5.418	
Gruplarıçi Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	411.750	2	205.875	48.862*
GrupXÖlçüm	196.194	2	98.07	23.282*
Hata	185.389	44	4.213	

\*p<001

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Önölçüm-Sonölçüm ve İzleme Ölçümü Puanlarına Uygulanan Yinelenmiş Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Gruplararası				
Grup	296.056	1	296.056	36.062*
Hata	180.611	22	8.210	
Gruplarıçi Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	264.250	2	132.125	54.730*
GrupXÖlçüm	158.861	2	79.431	32.902*
Hata	106.222	44	2.414	

\*p&lt;001

**Tablo 4.** Deney ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Önölçüm-Sonölçüm ve İzleme Ölçümü Puanlarına Uygulanan Yinelenmiş Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Gruplararası				
Grup	180.500	1	180.500	3.641
Hata	1090.778	22	49.581	
Gruplarıçi Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	68.778	2	34.389	14.899*
GrupXÖlçüm	72.333	2	36.167	15.670*
Hata	101.556	44	2.308	

\*p&lt;001



**Tablo 5.** Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Önölçüm-Sonölçüm ve İzleme Ölçümü Puanlarına Uygulanan Yinelemiş Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Gruplararası				
Grup	528.125	1	528.125	106.730*
Hata	108.861	22	4.948	
Gruplarıçi				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	204.187	2	143.347	79.615*
GrupXÖlçüm	221.021	2	158.042	87.776*
Hata	8.292	44	1.801	

\*p&lt;001

tiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu araştırmanın dördüncü denencesini destekler niteliktedir. Araştırmada belirlenen bu farklılığın kaynağı Tukey q testi ile incelenmiş deney grubunun öntest ve sontest ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (q=22.15, p<.05). Deney grubunun öntest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlıdır (q=23.47, p<.05). Deney grubunun sontest ortalamaları ile izleme ölçümünden elde ettikleri ortalamalar arasındaki fark ise, anlamlı bulunmamıştır (q=-1.31, p>.05). Ayrıca kontrol grubunun, öntest-sontest (q=0.42, p>.05), öntest-izleme (q=0.65, p>.05) ve sontest-izleme (q=0.23, p>.05) ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Yapılan analizlerde, deney grubu ve kontrol grubunun ön test (q=2.78, p>.05) ortalamaları arasındaki fark anlamsız, son test (q=44.89, p<.05) ve izleme (q=44.88, p<.05) ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilişsel

davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programı uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin öfke kontrol düzeylerinde bir artmaya yol açtığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

### TARTIŞMA

Bu araştırmada denenceler, öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke puanlarında yapılan müdahale programı sonrasında, hem kısa süreli hem de uzun süreli ölçümlerde deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine azalma olacağı ve öfke kontrol puanlarında deney grubu lehine artma olacağı şeklinde ve aralarında anlamlı derecede farklılıklar olacağı beklentisi ile oluşturulmuştu. Yapılan analizlerde bu beklentimizi karşılar şekilde anlamlılık çıkmış ve araştırmadaki bütün denenceler desteklenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularının daha önceki bulguları desteklediği görülmüştür. Tekinsav-Sütçü (2006), Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğini değerlendirdiği çalışma-

sında, müdahale sonrasında, deney grubundaki ergenlerin Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke, çocukların hareket eğilimi ölçeğinin saldırganlık alt ölçeklerinden aldıkları puanların kontrol grubuna göre istatistiksel olarak azaldığı, Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların kontrol grubuna göre arttığını tespit etmiştir. Herrmann, McWhirter (2003), yaptıkları çalışmada, lise öğrencileri ile birlikte işbirliği ile geliştirilen öfke ve saldırganlık yönetimi programlarına SCARE (Yaratılmış Saldırganlığı Değiştirme Eğitimi Programı) program adını vermişlerdir. Öğrencilerin ilk olarak toplumlarındaki öfke ve saldırganlığı fark ettikleri çalışmada daha sonra kendi öfke ve saldırganlıkları ile baş etmede ne tür becerilere ihtiyaçları olduğunu öğrenmişlerdir. Gruba katılan deneklere ön ölçüm ve son ölçüm yaptıklarında öfke ve saldırganlık düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu görmüşlerdir. Bir yıl sonra yapılan ölçümlerde de saldırgan ve şiddet tutumlarında anlamlı derecede düşük skorlara rastlamışlardır. Bundy (2003), ergenlerde öfke, umut, iyimserlik ve depresyon üzerine yaptığı çalışmada SCARE ve SOAR (Öğrencilerin İyimserlik Tutumları ve Dirençlilikleri Programı) programlarının orijinal uygulamasından yaklaşık bir yıl sonra rasgele seçtiği katılımcılara 5 er oturum (Booster) uygulamış ve her iki oturumunda olumlu etkilerinin devam ettiğini ortaya çıkarmıştır. Cenkseven'in (2003), yaptığı deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -içe yönelik öfke dışında- sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubundan dört ay sonra alınan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Duran, Eldeleklioğlu (2005), bilişsel davranışçı yakla-

şım ilkelerine dayanan öfke kontrol programının 15-18 yaş üzerinde etkililiğini sınımış, program sonrasında deney grubunda anlamlı farklılıklara rastlamıştır. Bundy (2001), ergenlerin öfke ve saldırganlıkları üzerinde öfke yönetimi programının etkililiğini değerlendirdiği çalışmada SCARE programı kullanmıştır. Program sonrasında bölgede öfkenin önemli derecede azaldığını, şiddet ve yaralayıcı silah kullanımına yönelik olumsuz tutumlarının azalmasında anlamlılık olduğunu tespit etmiştir. Katılımcılar empati ölçümünde de önemli derecede olumlu farklılıklar göstermişlerdir. Plasebo kontrol grubunda ise ölçümlerde anlamlılığa rastlanmamıştır. Bilge (1996), danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri konulu çalışmasında, danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın etkisiyle, deney grubundaki öğrencilerin sürekli kızgınlıklarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı ve bunun dört ay sonra yapılan değerlendirmede de sürdüğünü ortaya koymuştur. Bu araştırmaların aksine Tarazon (2003), 5. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde uyguladığı SCARE program sonrasında yaptığı analizlerde öğrencilerin önceki ölçümleri ve bu programa katıldıktan sonraki ölçümlerinde saldırganlık ve öfke puanlarında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Bunun nedeni olarak da öğrencilerin çoğunun İngilizceyi ikinci bir yabancı dil olarak konuşmasına bağlamışlardır. Sipsas-Herrmann (2000), yaptıkları deneysel çalışmada SCARE programı kullanmışlar. Programın sonunda yaptıkları analizlerde öğrencilerin öfke ölçümlerinde anlamlılığa rastlamamışlardır. Anlamlılığın olmamasını da grup içerisindeki düşük öfke puanlarına bağlamışlardır. Bununla birlikte öğrencilerin problem çözmede şiddet ve yaralayıcı alet kullanımında sevindirici şekilde azalma olduğunu fark etmişlerdir.

Bizim çalışmamızda anlamlı farklılıklara rastlanmasının sebebi bilişsel davranışçı tek-

niklerle yapılan müdahale esnasında üyelerin öfkenin arkasında yatan mantıksız inançları tespit edip yerine mantıklı inançlar koymalarından ve bu tutumlarını yaşantılarına genellemiş olmalarından kaynaklanmış olabilir.

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Yapılan çalışmalar ve analizler lise öğrencileri ile bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının öğrencilerin öfke düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermiş ve bu etkinin araştırmadan 12 hafta sonra alınan izleme ölçümüne dek sürdüğü belirlenmiştir. Araştırmada sınınanan denenceler araştırma bulgularıyla desteklenmiştir. Bu sonuçlara

dayanarak, bilişsel davranışçı tekniklere dayanılarak hazırlanan öfke yönetimi programının ergenlerin öfke düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

**Öneriler:** İleride yapılacak araştırmalarda daha geniş gruplarla çalışılması daha sağlıklı sonuçlara ulaşma adına yararlı olacaktır. Farklı çalışmalar yapılarak etkileri de karşılaştırılabilir. Öfke yaşayan ergenlerin okullarda tespit edilmesi ve sağaltımı okul problemlerinin önlenmesi açısından önemli olacaktır. Öfke kontrol grubu çalışmalarının okullarda yaygınlaştırılması sağlıklı ve uyumlu bireyler ve toplum adına önem taşımaktadır.

**KAYNAKLAR**

Bilge F (1996) Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Budak S (2000) Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları

Bundy A (2003) Differential Effects of Booster Sessions on Anger, Hope, Optimism, and Depression in Young Adolescents. Doctoral Dissertation: Arizona State University.

Bundy A (2001) Anger Management Program Effect on Adolescents' Anger, Aggression and Perspective Taking. Masters Thesis: Arizona State University.

Campano JP, Munakata T (2004) Anger and Aggression Among Filipino Students, Adolescence, Winter , Vol. 39, Issue 156.

Cenkseven F (2003) Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, Cilt 2, Sayı 4, Sayfa 153-167.

Duran Ö, Eldeleklioğlu J (2005) Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C, 25(3), 267-280

Herrmann DS, McWhirter JJ (2003) Anger & Aggression Management in Young Adolescents; an Experimental Validation of The SCARE Program. Education and Treatment of Children, Vol. 26, No. 3, P. 273-302.

Kaymak-Özmen S (2004) Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 27-39.

Kökdemir H (2008) Öfke ve Öfke Kontrolü. [http://www. Elyadal.org/PIVOLKO/12/öfke.htm](http://www.Elyadal.org/PIVOLKO/12/öfke.htm) web sitesinden, Ocak 2008 tarihinde ulaşıldı.

Lacey T (2004) Group Therapy and CBT. CPJ: Counselling&Psychotherapy Journal, 15(2), 1-3.

Özer K (1995) Duygusal Gerilimle Başedebilme. İstanbul: Varlık Yayınları.

Savaşır I, Şahin NH (1997) Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sipsas Herrmann A (2000) Student Created Aggression Replacement Education Program: A Cross-Generational Application. Doctoral Dissertation: Arizona State University.

Soykan Ç (2003) Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2), 19-27.

Tarazon A (2003) The Effects of The Student Created Aggression Replacement Program on Aggression And Anger of Fifth And Sixth Grade Students. Doctoral Dissertation: Arizona State University.

Tekinsav-Sütçü GS (2006) Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji ABD.

Treatment Principles For DVA Funded Anger Management Programs. (2003). Australian Centre for Posttraumatic Mental Health&Vietnam Veterans Counselling Service.

Wilde J (2006) Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar. Çev. Özmen. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 27-39.