

ÖFKE YÖNETİMİ BECERİLERİ PROGRAMININ ERGENLERİN ÖFKE VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Arş. Gör. Fulya Cenkseven

Çukurova Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

fulyac@cu.edu.tr

Özet

Bu deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşmaktadır. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve "Saldırganlık Envanteri" ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanılmıştır. 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 grubuna dört ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler

Öfke, öfke yönetimi becerileri programı, saldırganlık, bilişsel-davranışçı yaklaşım, ergen.

THE EFFECTS OF ANGER MANAGEMENT SKILLS PROGRAMME ON THE ANGER AND AGGRESSION LEVELS OF ADOLESCENTS

Res. Asst. Fulya Cenkseven

Cukurova University
Faculty of Education
fulyac@cu.edu.tr

Abstract

The purpose of this experimental study was to examine the effectiveness of an anger management programme based on cognitive-behavioral approach on the anger level of adolescents. The data were obtained from a sample consisting of 26 adolescents who have high anger levels, 13 in experimental and 13 in control groups. "Trait Anger and Anger Expression Scale" and "Aggression Inventory" were administered as pretest, posttest and follow-up tests. Results indicated that there were significant differences between the experimental and control groups for "trait anger", "anger-out", "control of anger" subscales and "aggression" scale whereas no significant differences were found for "anger-in" subscale. The results of the follow-up tests administered to experimental group four months later indicated that the differences between posttest and follow-up test results were not significant.

Keywords

Anger, anger management skills programme, aggression, cognitive-behavioral approach, adolescent.

GİRİŞ

Psikolojik, duygusal, bilişsel, motor ve sözel bileşenler arasındaki etkileşimi çeşitli düzeylerde içeren içsel bir durum (Sharkin, 1988) olan öfke, mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygudan biridir. Günlük yaşamda bir çok insanın sıklıkla yaşadığı öfke duygusu ilk bakışta algılandığı gibi olumsuz değil, normal ve evrensel bir duygudur. Yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygu olan öfkenin, uygun olmayan bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir.

Öfke düzeyi yüksek olan kişiler genellikle öfkelerinden dolayı yoğun içsel çatışmalar ve sıkıntılar yaşarlar. Ayrıca öfke bazı bireylerin mesleki, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi performans ortaya koymasını engelleyebilir. Bu bireyler öfkelerini sözel ve fiziksel olarak daha fazla ifade ettiklerinden, başarılı kişiler arası iletişim kuramazlar (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996). Nitekim öfke ve etkileri sıklıkla birincil veya ikincil danışan problemi olarak karşımıza çıkar. Örneğin, kontrol edilemeyen öfke fiziksel veya sözel düşmanlık ve saldırı, çocuk istismarı, sosyal içe-dönüklük, etkili olmayan problem çözme, mülkiyete zarar verme, kişiler arası ilişkilerde bozulma ve psikososyal bozukluklara yol açabilir (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986; Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon, 1987). Öfke otomatik bir şekilde saldırganlıkla birlikte ortaya çıkmasa da, çoğu kez saldırgan davranışı başlatıcı durumdadır (Nugent ve Champling, 1997). Nitekim literatür öfke ve saldırganlık arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Rupp ve Vodanovic, 1997; Scharf, 2000).

Psikoloji ve psikiyatri literatürü incelendiğinde öfke üzerinde yapılmış birçok çalışmaya rastlanabilir. Öfkeyi azaltma, kontrol etme amacıyla yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımların kullanıldığı ve bu yaklaşımların etkili sonuçlar verdiği görülmektedir (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986; Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon, 1987; Deffenbacher, McNamara, Stark ve Sabadel, 1990; Dykeman, 1995; Bilge, 1996; AYTEK, 1999; Snyder, 1999; Deffenbacher, Dahlen, Lynch, Morris ve Gowensmith, 2000; Deffenbacher, Huff, Lynch, Oetting ve Salvatore, 2000; Dykeman, 2001). Bu çalışmalar incelendiğinde, öfke azaltmak amacı ile, daha çok bilişsel başa çıkma becerileri ve gevşeme eğitimi (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986; Reynolds ve Coats, 1986; Deffenbacher ve Ark., 1987; Deffenbacher ve Ark., 1990; Deffenbacher, Huff ve Ark., 2000), Beck'in bilişsel terapisi (Deffenbacher, Dahlen ve Ark., 2000), sosyal beceri eğitimi (Deffenbacher ve Ark., 1987; Deffenbacher, 1988) ve Novaco'nun strese bağlılık geliştirme eğitiminin (Lopez ve Thurman, 1986) kullanıldığı görülmektedir. Ülkemizde ise, bu konuda çok az sayıda araştırma (Bilge, 1996; AYTEK, 1999; Akgül, 2000) yapıldığı dikkati çekmektedir.

Bilişsel-davranışçı danışmada amaç danışanın öfke duygusunu ortadan kaldırmak değil, uygun olmayan öfkeyi sistematik bir şekilde bilişsel-davranışçı teknik-

leri kullanarak azaltmak ya da kontrol etmektir (Sharkin, 1988; Trower, Casey ve Dryden, 1988; Wilde, 1996). Deffenbacher (1999) öfke azaltma veya kontrol etme amaçlı çalışmalarda bilişsel teknikler, gevşeme, atılgnlık ve iletişim becerilerinin etkili bir kombinasyonunu kullanmanın yararlı olacağını belirtir. Nitekim öfke azaltmak amacı ile hazırlanan programlar gözden geçirildiğinde daha çok öfkenin duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenleri, öfke tetikleyicileri, akılcı olmayan düşüncelerin ele alındığı ve öfke yönetimi için gevşeme, atılgnlık, kendini yönetme, problem çözme gibi bilişsel ve davranışsal tekniklere yer verildiği görülmektedir.

Ergenlik döneminde öfke hem kişinin kendisi hem de toplum için negatif sonuçlar yaratan ciddi ve yaygın bir problem olarak tanımlanmaktadır (Yount, 2000). Nitekim okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler, sık sık okulda öfke duygusu hisseden ve öfke sonucu bazen saldırgan davranışlarda bulunan öğrencilerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Son yıllarda ergenlerde şiddet içeren davranışların arttığı da bilinmektedir. Günümüzde sağlık dahil olmak üzere bireyi ve toplumu ilgilendiren her alandaki problemleri, problemler ortaya çıkmadan önleyebilmenin müdahaleye yönelik çalışmalardan daha akılcı ve ekonomik olduğu anlaşılmıştır. Geleceğe hazırlanan gençlerin ileride kendini yönetebilme becerilerini edinmiş olması toplum açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmada da öfke düzeyi yüksek olan ergenlerin öfkelerini kontrol etmelerini sağlamak amacı ile bilişsel öğelerin odak olarak ele alındığı bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri eğitimi programının öfke (sürekli öfke, içe-yönelik öfke, dışa-yönelik öfke ve öfke kontrol) ve saldırganlık üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bu araştırmada aşağıda yer alan denenceler sınanmıştır:

1. Deney ve kontrol gruplarının “sürekli öfke” ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
2. Deney ve kontrol gruplarının “içe-yönelik öfke” ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
3. Deney ve kontrol gruplarının “dışa-yönelik öfke” ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
4. Deney ve kontrol gruplarının “öfke kontrol” ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
5. Deney ve kontrol gruplarının “saldırganlık” ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

YÖNTEM

Bu araştırma ön ölçüm-son ölçüm gerçek deneme modeline uygun olarak desenlenmiş ve gerçekleştirilmiştir.

Denekler

Araştırmada Adana ili Seyhan merkez ilçesinde bulunan Sabancı Anadolu Tekstil Meslek Lisesi'ne devam eden 14-18 yaşları arasında 191 kız ve 139 erkek toplam 330 öğrenci Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği'ni yanıtlamışlardır. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan puanların yüzdelik dağılımının üst çeyreğinin 27.08 olduğu saptanmıştır. Buna göre 27 ve üstünde puan alan 34'ü kız, 19'u erkek 53 öğrenciden gönüllülük ilkesi esas alınarak 13'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulurken denekler cinsiyet, anne ve babanın öğrenim düzeyleri dikkate alınarak eşleştirilmiş ve eşleştirilen bu denekler tesadüfî olarak deney ve kontrol grubuna atanmışlardır. Deney grubu 7'si kız 6'sı erkek olmak üzere 13 öğrenciden oluşmaktadır. Aynı şekilde kontrol grubunda da 7'si kız, 6'sı erkek 13 öğrenci bulunmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının sürekli, içe ve dışa-yönelik öfke, öfkenin kontrolü ve saldırganlık açısından denkliliğini kontrol etmek için t-testi yapılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ergenlerin öfke düzeylerini belirlemek için "Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği", saldırganlık düzeylerini belirlemek için ise "Saldırganlık Envanteri" kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları ile ilgili tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983; akt. Özer, 1994a) tarafından geliştirilen Özer (1994a) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği, "Sürekli Öfke" ve "Öfke Tarzı" olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Sürekli Öfke alt ölçeği 10 madde içermektedir. Öfke Tarzı alt ölçeği ise "içe yönelik öfke", "dışa yönelik öfke" ve "öfke kontrolü" olmak üzere üç bölümü içermekte ve her bir bölümde sekiz madde olmak üzere toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4 dereceli Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinalinde Sürekli Öfke ölçeğinin Cronbach Alfa değerleri .82 ile .90 arasında değişmektedir. Öfke Tarzı alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri .85 (öfke-kontrol), .76 (öfke-içte) ve .74 (öfke-dışta) olarak belirlenmiştir. Özer (1994a), Sürekli Öfke ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının .67- .92; Öfke/Dışa, Öfke/İçte ve Öfke/Kontrol alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla .58- .76, .80- .90 ve .69- .91 arasında olduğunu belirlemiştir. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçekleri ile Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi, Öfke Envanteri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ise Öfke Tarzı Ölçeği'nin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir.

Saldırganlık Envanteri

Kocatürk (1982) tarafından geliştirilen Saldırganlık Envanteri açık ya da örtülü ve dışa dönük saldırganlığı ölçmektedir. Envanter 67 maddeden oluşmakta evet-hayır şeklinde cevaplanmaktadır. Envanterin içtutarlık katsayısı.80'dir. Saldırganlık Envanteri'nin geçerliğini saptamada "halihazır geçerlik" yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler saldırganlık puan ortalama ve standart sapmaları göz önünde bulundurularak "saldırgan" ve "uysal" olarak isimlendirilen iki gruba ayrılmışlardır. Sınıf ve ders öğretmenlerinden öğrencilerin saldırganlık özellikleri hakkındaki yargılarını beşli bir derecelendirme ölçeği ile belirtmeleri istenmiştir. Öğretmenlerin yargıları ve Envanterden alınan puanlar arasında.51'lik bir ilişki bulunmuştur.

Bu Envanterin başka çalışmalarda geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmaması ve çok az çalışmada kullanılmış olması nedeniyle araştırmacı yaşları 14-18 arasında değişen 330 öğrenci üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Bu çalışmada, içtutarlık katsayısı.78 olarak bulunmuştur. Spearman-Brown Düzeltme Formülü ile elde edilen güvenilirlik katsayısı ise.78'dir. Envanterin ilk yarısının alfa katsayısı.68, ikinci yarısının ise.60'dır. Bu sonuçlar bu Envanterin güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliğine destek sağlamak amacı ile saldırganlık ile ilişkili olan öfke düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun için "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği"nin "Sürekli Öfke" alt ölçeğinden yararlanılmıştır. İki ölçek arasında.52 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Uygulama

Deney grubundaki öğrenciler haftada bir gün 90 dakika süre ile toplam 10 hafta araştırmacı tarafından yürütülen öfke kontrol beceri eğitimine devam etmişlerdir. Bu süreçte terapötik koşullar ve beceriler kullanılmış, davranış değiştirmede bilişsel-davranışsal teknikler temel alınmıştır. Temel nefes alma egzersizleri ve derin gevşeme eğitiminden yararlanılmış, öfke yaşantılarının arkasında yatan mantıkdışı inançlarını fark ettirmek ve yerlerine alternatif ifadeler koymalarına yardımcı olarak davranış değişikliği sağlamak amaçlanmıştır. Atılganlık ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik egzersizler kullanılmış, kendini gözleme ve kendini ödüllendirme tekniklerinden yararlanılmıştır. Program, ilgili literatür incelendikten sonra her oturumun amaç ve hedefleri, kullanılacak materyallerin belirlenmesiyle oluşturulmuştur. Program hazırlanırken, özellikle egzersizlerin planlanmasında, ergenlerde öfke kontrolüne yönelik Morganett (1990), Grant ve Finlay (1990), Luhn (1999), Tucker-Ladd (2000) ve Erkan'ın (2000) çalışmaları gözden geçirilmiştir.

İlk oturumda grup kuralları belirlenmiş, öfkenin duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca öğrenciler için öfke yaratıcı durumlar ve öfke ifade tarzları tartışılmıştır. Ev ödevi olarak öğrencilerden kimlere

karşı hangi durumlarda öfke yaşadıklarını belirlemeye yönelik hazırlanan kendini gözleme formlarını doldurmaları istenmiştir. *İkinci oturumda* öfke ile ilgili ipuçları hakkında bilgi verilmiş, temel gevşeme ve derinleşen gevşeme egzersizleri öğretilmiştir. Gevşeme egzersizleri ev ödevi olarak verilmiştir. *Üçüncü ve dördüncü oturumlarda* öfkeyi uygun şekilde ifade etme, ben dilinin kullanımı, içsel konuşmalar, öfkeyle baş etme ifadeleri ele alınmıştır. Ev ödevi olarak öfke davranışlarına yönelik kendini gözleme formları kullanılmıştır. *Beş, altı ve yedinci oturumlarda* öfkenin ABC'si ve akılcı olmayan düşünceler ele alınmıştır. Ayrıca gevşeme egzersizleri tekrarlanmıştır. Öfkenin ABC'sine ilişkin hazırlanan kendini gözleme formları ev ödevi olarak verilmiştir. *Sekizinci oturumda* problem çözme becerileri, *dokuzuncu oturumda* ise atılganlık becerileri ele alınmıştır. Son oturum olan *onuncu oturumda* oturumların genel değerlendirilmesi yapılmıştır. Son oturumda deney ve kontrol gruplarına (son ölçüm), oturumlardan dört ay sonra (izleme ölçümü) da deney grubuna Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği ve Saldırganlık Envanteri tekrar uygulanmıştır.

Verilerin Çözülmesi

Deney ve kontrol grubundan uygulama öncesi ve uygulama sonrasında toplanan veriler SPSS-WINDOWS 9.0 paket programıyla çözümlenmiştir. Deney ve kontrol grubuna atanan öğrencilerin ön ölçüm puanları (Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin tüm alt ölçekleri ve Saldırganlık Envanteri'nden elde edilen puanlar) arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için "t" testi yapılmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çözümlemede 2X2 [(deney grubu-kontrol grubu) X (ön ölçüm X son ölçüm)] yinelenmiş ölçümler için varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca izleme çalışmasında deney grubundaki öğrencilerin ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için "eşli gruplar t testi" kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında.05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

BULGULAR

Çizelge 1. Deney ve kontrol gruplarının öfke ve saldırganlık ön ölçüm ve son ölçüm puanlarına ilişkin n, x ve ss değerleri

	Deney Grubu N=13				Kontrol Grubu N=13			
	Ön Ölçüm X	Son Ölçüm Ss	Ön Ölçüm X	Son Ölçüm Ss	Ön Ölçüm X	Son Ölçüm Ss	Ön Ölçüm X	Son Ölçüm Ss
Sürekli Öfke	31.92	2.93	20.62	4.93	31.62	3.66	29.85	4.23
İçe-Yönelik Öfke	19.00	3.11	15.46	3.50	18.77	4.07	17.38	3.18
Dışa-Yönelik Öfke	21.31	4.52	15.46	2.99	20.62	4.35	19.92	5.96
Öfke Kontrol	18.00	4.14	23.69	2.87	17.85	4.78	17.92	5.44
Saldırganlık	35.92	4.86	26.54	5.70	34.38	4.23	32.31	9.66

Deney ve kontrol grubunun ön ölçüm ve son ölçüm puanlarına göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek için 2X2 yinelenmiş ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Bu analiz Saldırganlık Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke Tarzı İfadesi Ölçeği'nin her bir alt ölçümü için ayrı ayrı yapılmıştır. İlgili aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar Çizelge-1'de, varyans analizi sonuçları ise Çizelge-2'de verilmiştir.

Sürekli Öfke

Çizelge-2'de görüldüğü gibi, varyans analizi sonucunda öğrencilerin sürekli öfke puanlarında deney veya kontrol grubunda olup olmamaya ($F_{[1, 24]}=12.72, p<.01$) ve ön ölçüm-son ölçümlerine göre ($F_{[1, 24]}=47.55, p <.001$) anlamlı bir farklılaşma vardır. Ayrıca deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin sürekli öfke puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F_{[1, 24]}=25.30, p<.001$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan "t" testleri sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiş ($t(24)=6.46, p<.001$), kontrol grubunun sürekli öfke puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t(24)=7.12, p<.001$); deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t(24)=-5.13, p<.001$) anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun sürekli öfke son ölçüm puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın birinci denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, grupla psikolojik danışma yardımı alan deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, yardım almayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel-davranışsal temelli öfke yönetimi becerileri eğitiminin deney grubu üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Çizelge 2. Deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm - son ölçüm puanlarına uygulanan yinelenmiş ölçümler için varyans analizi sonuçlarına ilişkin F değerleri

	Gruplar (Deney-Kontrol)	Ölçümler (Ön Ölçüm – Son Ölçüm)	Gruplar X Ölçümler
Sürekli Öfke	12.72**	47.55***	25.30***
İçe-Yönelik Öfke	.544	10.98**	2.10
Dışa-Yönelik Öfke	1.53	11.77**	7.32*
Öfke Kontrol	3.70	13.39**	12.69**
Saldırganlık	.892	23.18**	9.42**

sd=1 *p <.05, **p <.01, ***p<.001

İçe-Yönelik Öfke

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin içe-yönelik öfke puanlarında deney ve kontrol gruplarında olup olmamaya göre anlamlı bir fark bulunamazken ($F_{[1, 24]}=.544, p>.05$); ön ölçüm ve son ölçümler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{[1, 24]} = 10.98, p<.05$). Bu sonuca göre; yapılan çalışmanın deney grubundaki öğrencilerin içe-yönelik öfke düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ancak deney ve kontrol grupları ile ön-son ölçüm etkileşimi ($F_{[1, 24]} = 2.10, p>.05$) anlamlı bulunmamıştır. Deney grubunun ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında anlamlı fark bulunmasına rağmen, ortak etkinin anlamlı bulunmaması deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre araştırmanın ikinci denencesinin desteklenmediği anlaşılmaktadır. Yani çalışmaya katılan öğrencilerin içe-yönelik öfke düzeyleri ile katılmayan öğrencilerin içe-yönelik öfke düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Dışa-Yönelik Öfke

Çizelge-2'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubunun dışa-yönelik öfke puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F_{[1, 24]} = 1.53, p>.05$). Ancak yapılan ölçümlere göre ön-son ölçüm puanları arasında ($F_{[1, 24]} = 11.77, p<.01$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Ayrıca deney-kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin dışa-yönelik öfke puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{[1, 24]}=7.32, p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan "t" testleri sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiş ($t_{[24]}=3.52, p<.01$), kontrol grubunun dışa-yönelik öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t_{[24]}=3.89, p<.001$); deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında kontrol grubu son ölçüm puanları lehine ($t_{[24]}=-2.41, p<.05$) anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunun dışa-yönelik öfke son ölçüm puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın üçüncü denencesini destekler niteliktedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılabilceği gibi, psikolojik danışma yardımı alan deney grubundaki öğrencilerin dışa-yönelik öfke düzeyleri, yardım almayan kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur.

Öfke Kontrol

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin öfke kontrol puanlarında deney veya kontrol grubunda olup olmamaya ($F_{[1, 24]}=3.70, p>.05$) ve yapılan ölçümlere göre ($F_{[1, 24]}=13.39, p<.01$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca

deney ve kontrol grubu ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin öfke kontrol puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F_{[1,24]}=12.69$, $p>.01$). Farkın yönüne bakıldığında, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında deney grubunun lehine ($t(24)=-3.78$, $p<.001$); deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t(24)=-4.07$, $p<.001$); deney grubunun son ölçüm puanları ile kontrol grubunun son ölçüm puanları arasında deney grubu son ölçüm puanları lehine ($t(24)=3.38$, $p<.05$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın dördüncü denencesini desteklemektedir. Grupların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarından da anlaşılacağı gibi, psikolojik danışma yardımı alan deney grubundaki öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri, yardım almayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Saldırganlık

Çizelge-2'de görüldüğü gibi, öğrencilerin saldırganlık puanlarında deney ve kontrol gruplarında olup olmamaya göre anlamlı bir fark bulunamazken ($F_{[1,24]}=.892$, $p>.05$); ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir ($F_{[1,24]}=23.18$, $p<.01$). Ayrıca deney ve kontrol grupları ile ön ölçüm-son ölçüm etkileşiminin ($F_{[1,24]}=9.42$, $p<.05$) saldırganlık puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir. Farkın yönünü belirlemek için yapılan “t” testleri sonucunda, kontrol grubunun ön ölçüm puanları ile deney grubunun son ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiş ($t(24)=3.99$, $p<.001$), kontrol grubunun saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun ön ölçüm puanları ile son ölçüm puanları arasında ön ölçüm puanları lehine ($t(24)=-4.07$, $p<.001$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın beşinci denencesini desteklemektedir.

İzleme Çalışması

Deney grubundaki öğrencilerin son ölçüm puanlarında gözlenen değişikliğin kalıcılığını ölçmek için son ölçümden 16 hafta sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Son ölçüm ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalama, standart sapma ve eşli gruplar “t” testi sonuçları Çizelge-3’de yer almaktadır.

Çizelge-3 incelendiğinde, deney grubundaki tüm son ölçüm puanlarının aritmetik ortalamalarının izleme ölçümü sonucu elde edilen puanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak “t” testi sonuçlarına bakıldığında sürekli öfke ($t(12)=.21$, $p>.05$), içe-yönelik öfke ($t(12)=1.08$, $p>.05$); dışa-yönelik öfke ($t(12)=.75$, $p>.05$); öfke kontrol ($t(12)=.77$, $p>.05$) ve saldırganlık ($t(12)=.72$, $p>.05$) son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasındaki farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu bulgulara dayanarak, deneysel çalışma sonrasında ortaya çıkan değişimin 16 hafta sonrasında da devam ettiği söylenilebilir.

Çizelge 3. Deney grubunun öfke ve saldırganlık son ölçüm ve izleme ölçümleri puanlarına ilişkin n , x , ss ve “ t ” testi değerleri

	Deney Son Ölçüm N=13		İzleme Ölçümü N=13		Deney Son Ölçüm-İzleme Ölçümü
	X	Ss	X	Ss	
Sürekli Öfke	20.62	2.93	20.23	5.53	.21
İçe-Yönelik Öfke	15.46	3.50	13.69	3.71	1.08
Dışa-Yönelik Öfke	15.46	2.99	14.69	2.21	.75
Öfke Kontrol	23.69	2.87	22.85	4.24	.77
Saldırganlık	26.54	5.70	24.92	7.05	.72

sd = 12

TARTIŞMA

Bu araştırmada denenceler deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, içe-yönelik öfke, dışa-yönelik öfke, öfkenin kontrolü ve saldırganlık ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacağı şeklinde kurulmuştur. Bu denenceler, bilişsel-davranışçı yaklaşımla yapılacak öfke yönetimi becerileri eğitimine katılan öğrencilerin öfke duygusunun bilişsel öğeler çerçevesinde ele alınması, öfke duygusuna yol açan akılcı olmayan düşünceler yerine alternatif akılcı ifadelerin konulması, öfkenin yapıcı ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin öğrenilmesinin sürekli öfkeyi, içe ve dışa yönelik öfkeyi ve saldırganlığı azaltacağı ve öfke kontrolünün sağlanabileceği beklentisiyle oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda içe-yönelik öfke ile ilgili denence dışında bu beklentinin doğrulandığı görülmüştür.

Bulgular bölümünde de belirtildiği gibi, deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke düzeyleri dikkate alındığında, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak gerçekleştirilen öfke kontrol becerileri eğitiminin sürekli öfkeyi azaltma yönünde bir etki yarattığı anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde bir değişme saptanmamıştır. Nitekim Sharkin (1988) duygusal, bilişsel, davranışsal, somatik veya fizyolojik birçok bileşenden oluşan öfkenin azaltılmasında gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve diğer bilişsel-davranışçı yöntemlerin başarılı bir şekilde kullanılmasının etkili olduğunu belirtmektedir. Nitekim bu çalışmada uygulanan programda da gevşeme eğitimi, atılganlık, problem çözme, kendini gözleme, kendini ödüllendirme gibi bilişsel-davranışçı yöntemler yer almaktadır. Araştırmanın bu bulgusu birçok araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir (Bilge, 1996; Dykeman, 2001; Deffenbacher ve Stark, 1992).

İçe yönelik öfke hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması veya dolaylı yollarla yansıtılmasını (Özer, 1994a, 1994b) içerir. Araştırma sonucunda deney gru-

bunun içe-yönelik öfke ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmesine rağmen, içe-yönelik öfke ile ilgili olan denencenin doğrulanmadığı belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulgunun daha önceki bazı araştırma bulgularını desteklediği (Bilge, 1996; Dykeman, 2001), bazıları ile ise (Deffenbacher ve Ark., 1987; Deffenbacher, Dahlen ve Ark., 2000) çeliştiği görülmüştür. Öfkenin bastırılmasını, içe doğru yönelmesini ifade eden içe-yönelik öfke (Spilberger, 1991; Ak. Nugent ve Champlıng, 1997) açısından da anlamlı farklılıkların elde edilebilmesi için danışma sürecin daha uzun tutulması ve de sürecin bireysel görüşmelerle desteklenmesinde yarar olabilir.

Spielberger'e (1991) göre dışa-yönelik öfke, öfkenin çevredeki objelere ya da insanlara yönelmesi durumunu ifade eder (Nugent ve Champlıng, 1997). Öfkelerini dışa vuran kişiler genellikle çevresel engel ve kontrol girişimleri karşısında bir duyarlılık ve tahammülsüzlük içindedirler (Özer, 1994b). Bu çalışmada bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayalı olarak öfke yönetimi becerileri eğitimi sonucunda ergenlerin dışa-yönelik öfkelerinde anlamlı oranda azalma olduğu belirlenmiştir. Bu beklenen bir bulgudur. Nitekim bu bulgu bir çok araştırma ile elde edilen mevcut bulgularla paralellik göstermektedir (Deffenbacher ve Ark., 1987; Bilge, 1996; Deffenbacher, Dahlen ve Ark., 2000; Dykeman, 2001).

Bu bulguyla tutarlı olarak, deney grubunda olan ergenlerin saldırganlık düzeylerinde de düşme görülmüştür. Öfke, düşmanlık ve saldırganlık arasında karmaşık bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Öfke otomatik bir şekilde saldırganlıkla birlikte ortaya çıkmasa da, çoğu kez saldırgan davranışı başlatıcı durumdadır (Nugent ve Champlıng, 1997). Bu nedenle öfkeyi kontrol etme amaçlı beceri eğitiminin saldırganlık düzeyini de azaltması beklenen bir durumdur. Nitekim Whitfield (1999) okuldaki şiddeti azaltmak amacı ile davranım bozukluğu olan erkek ergenlere bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrol eğitim programı uygulamış ve öfke düzeylerinin azalmasını sağlamıştır. Ayrıca Kellner (1999) öfke yönetimi programından sonra ergenlerin fiziksel saldırganlık düzeylerinin azaldığını belirlemiştir.

Deney ve kontrol gruplarının öfke kontrol alt ölçeği ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Öfkenin kontrol edilmesi öfke duygusunun hiç yaşanmaması veya bastırılması değil, bireyin düşünce ve duygularını uygun şekilde ifade edebilmesidir. Feindler, Ecton, Kingsley ve Dubey (1986) öfkenin akılcı olmayan düşüncelerle ilişkili olması nedeniyle öfkeyi kontrol etmeyi sağlayacak akılcı düşüncelerin, uygun başa çıkma ifadelerinin kullanılmasının, kendini izleme, kendine yardım, gevşeme eğitimi ve kişisel sorumlulukların üstlenilmesinin öfkenin kontrol edilmesinde etkili olacağını belirtilmektedir. Benzer biçimde bu çalışmada da bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak yapılan öfke yönetimi becerileri eğitiminde bu teknikler temel alınmıştır.

İzleme çalışması sonucunda elde edilen bulgular deney grubuna uygulanan bilişsel-davranışsal temelli öfke yönetimi becerileri eğitimi sonucunda ortaya çıkan değişimin dört ay sonra da sürdüğünü göstermektedir. Bu durumda araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak ergenlerde bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel alındığı öfke yönetimi becerileri eğitiminin öfke ve saldırganlığın azaltılması ve öfkenin kontrolü üzerinde uzun süreli etkisinin olduğu söylenilebilir. Ancak içe-yönelik öfke açısından da anlamlı farklılıkların elde edilebilmesi için eğitim sürecinin uzaması ve sürecin bireysel görüşmelerle desteklenmesinde yarar olabilir.

KAYNAKLAR

- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek yisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan bızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deffenbacher, J. L. (1988). Cognitive-relaxation and social skills treatments of anger: A year later, *Journal of Counseling Psychology*, 35 (3), 234-236.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger, *Journal of Clinical Psychology*, 55, 3, 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Dahlen, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D. ve Gowensmith, W. N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction, *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 689-697.
- Deffenbacher, J. L., Huff, M. E., Lynch, R. S., Oetting, E. R. ve Salvatore, N. F. (2000). Characteristics and treatment of high-anger drivers. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 1, 5-17.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R. ve Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (2), 149-157.
- Deffenbacher, J.L., McNamara, K., Stark, R. S. ve Sabadell, P. M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling & Development*, 69, 167-172
- Deffenbacher, J. L. ve Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 2, 158-167.
- 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
- Dykeman, B. E. (1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal of Instructional Psychology*, 22 (2), 194-200
- Dykeman, B. E. (2001). Cognitive-behavioral treatment of expressed anger in adolescents with conduct disorders. *Education*, 121 (2), 298-300
- Erkan, S. (2000). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. 4. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Feindeler, L. E., Ecton, B. R., Kingsley, D. ve Dubey, D. R. (1986). Group anger control training for institutionalized psychiatric male adolescent. *Behavior Therapy*, 17, 109-123
- Gerzina, M.A. ve Drummond, P. D. (2000). A multimodal cognitive-behavioral approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 73, 181-194
- Grant, N. ve Findlay, H. (1990). *A Programme for Anger Management with Teenagers*. Third Edition, Mental Health Foundation of New Zealand, Auckland.

- Hains, A. H. ve Szyjakowskyi, M. (1990). A cognitive stress-reduction intervention program for adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 37 (1), 79-84
- Hazaleus, S. L. ve Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (2), 222-226
- Kellner, M. H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*. LookSmart, Ltd. web sitesindeki, http://www.findarticles.com/cf_0/m2248/136_34/59810222/print.jhtml adresinden, 1999 yılında ulaşıldı.
- Kocatürk, R. (1982). *Saldırganlık güdüsünün spor ve eğitim alanında meslek seçimine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lopez, F. G. ve Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10 (2), 245-256.
- Luhn, R. R. (1999). *Kızgınlıkla Başa Çıkma*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Morganett, R. S. (1990). *Skills for Living Group Counseling Activities for Young Adolescents*. Illinois: Research Press.
- Nugent, W. R. ve Champling, D. (1997). The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior. *Research on Social Work Practice*, 7 (4), 446-462.
- Özer, A. K. (1994a). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özer, A. K. (1994b). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9 (31): 12-25.
- Rupp, D. E. ve Vodanovich, S. J. (1997). The role boredom proneness in self-reported anger and aggression. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12, 925-936.
- Scharf, C. S. (2000). *Gender differences in adolescent aggression: An analysis of instrumentally vs. expressiveness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Central Michigan University.
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66, 361-365.
- Synder, K. V. (1999). Anger management for adolescents: Efficacy of brief group therapy. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. LookSmart, Ltd. web sitesindeki, http://www.findarticles.com/cf_0/m2250/11_38/57645113/print.jhtml. adresinden, 1999 yılında ulaşıldı.
- Trower, P., Casey, A. ve Dryden, W. (1988). *Cognitive-behavioral counselling in action*. Sage Publications, London.
- Tucker-Ladd, C. E. (2000). *Psychological self-help*. Clayton Tucker-Ladd & Mental Health Net, <http://mentalthelp.net/psyhelp> adresinden, 12 Ekim 2003 tarihinde ulaşıldı.
- Whitfield, G. W. (1999). Validating school social work: An evaluation of a cognitive-behavioral approach to reduce school violence. *Research on Social Work Practice*, 9 (4), 399-426.
- Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents: A cognitive-behavioral perspective*. Taylor & Francis, USA.
- Yount, M. A. (2000). *Loneliness lack of perceived social support and the development of anger in adolescent*. Yayınlanmamış doktora tezi, California State University.