

Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*

Eyyüp ÖZKAMALI¹ & Ahmet BUĞA²

Özet: Bu çalışmada, Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören ve programa katılmak isteyen 28 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırma deseni olarak Kontrol Gruplu Ön-test Son-test İzleme Model kullanılmış ve 14 öğrenci deney, 14 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sürekli öfke düzeyleri, Özer (1994) tarafından Türkiye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin "Sürekli Öfke Alt Ölçeği" ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretleli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, programa katılan öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerinin bu programa katılmayan öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur ($P < .001$). Deney grubunda üç ay sonra yapılan izleme çalışmasında Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç, Öfke Denetimi Eğitim Programı'nın, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini olumlu ve kalıcı yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler: Öfke Denetimi Eğitimi Programı, Sürekli Öfke Düzeyi, Üniversite Öğrencisi.

Abstract: *The Effect of A Anger Management Training Program on The Anger Levels and Anger Management of University Students.* In this study, the effect of anger management training program on the state anger levels of university students are examined. The research was carried out on the 14 participants in the control group, 14 participants in the experimental group who are students on the Ondokuz Mayıs University. The design of the research was based on an experimental pre – test post – test and a follow model. Students' state anger levels was measured by means of "State Trait Anger Scale" which was translated by Özer (1994). Data analysis was applied with Mann Whitney U Test and Wilcoxon Matched – Pairs Signed Ranks. The research pointed out that trait anger levels of students who attended program were lower than those of others ($P < .001$). After three months, in experimental group it was found that there was no significant relationship between state anger levels of post-test scores and after scores. The results pointed out that anger management training program has positive effects on the trait anger levels.

Key Words: Anger Management Training Program, Anger Management Skill, University Student.

Giriş

Öfke; sosyal yaşamda incinme, kötü muamele görme ve haksızlığa uğrama gibi dış olaylardan ve bireyin iç dünyasında yaşadığı çelişki ve çatışmalardan kaynaklanan, hoş olmayan ve rahatsızlık veren, belli bir sıklığı, yoğunluğu, süresi, ifade edilme tarzı ve tolerans eşiği olan bir duygu durumudur (Schiraldi ve Kerr, 2002). Spielberger (1980), öfke duygusunu süreklilik ve durumsallık olarak ele almakta ve durumsal öfkeyi, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik ve hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlamakta; sürekli öfkeyi ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavram olarak açıklamaktadır (Akt: Özer, 1994). Sürekli öfke, daha çok psikolojik, davranışsal ve fiziksel rahatsızlık durumlarıyla ilişkili olup (Martin ve Watson, 1997), sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler toplumsal yaşantılarla ilgili daha fazla hayal kırıklığı, kızgınlık duygusu (Lopez ve Thurman, 1993) ve tehdit algısı (Berkowitz, 1990) yaşamaktadırlar. Sürekli öfke; ailede, iş yaşamında ve giderek toplumsal yaşamın her aşamasında kişiler arası ilişkileri bozabilmekte, insan ilişkilerinde ortaya çıkan problemlerin daha büyüyen çözülemez duruma gelmesine ve saldırgan tepkilere neden olmakta, diğer yandan da stresi tetikleyerek psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit edebilmektedir (Averill, 1983; Ellis, 1997).

İnsanlar öfkelendikleri zaman; öfkeyi doğrudan ifade etme, karşılıklı iletişim kurma, tepki vermeden önce düşünme, insanlara ve nesnelere yönelik fiziksel ya da sözel saldırıda bulunma, öfkeyi içte tutma, öfkeyi kontrol etme, kendini eleştirme, dikkati başka konuya çekme ve pasif – saldırgan davranış sergileme gibi tepkiler sergilemektedir (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996). Öfkelenen

* Bu çalışma, Mersin Üniversitesi'nde 21-22 Ekim 2010 tarihinde düzenlenmiş olan "V. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu"nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Eyyüp ÖZKAMALI, Yrd. Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, e-mail: ozkamali@gantep.edu.tr

² Ahmet BUĞA, Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi, e-mail: buga@gantep.edu.tr

bireyler genellikle var olan durumu biraz daha abartarak gerçeği saptırma yoluna gitmekte, bu düşünme tarzı ise bireylerin mantıklı davranmalarını engellemektedir (Deffenbacher ve Stark, 1992). Diğer yandan öfke anında; kalp atışı, solunum sayısı, kas gerilimi ve kan basıncı yükselmekte ve ellerde-ayaklarda titreme, terleme, vücut sıcaklığının artması, vücudun değişik yerlerinde seyirmeler ve uyuşma hissi ortaya çıkmaktadır (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986). Bitti, Gremingni, Bertolotti ve Zotti (1995), yaptıkları araştırmada kalp, damar ve hipertansiyon hastalarında öfke düzeyinin sağlıklı bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Probleme nörolojik açıdan bakıldığında; öfke beyinde birkaç merkezin etkileşimi sonucu kontrol edilmekte olup, bunlardan Hipokampus ile bağlantılı olan Amigdala; öfke, nefret, saldırganlık, korku ve sevgi gibi duyguların kontrol edilmesinde önemli rol oynamaktadır (Carlson, 1986).

Buraya kadar yapılan açıklamalar öfkenin normal bir duygu olduğunu ortaya koymakta olup, diğer yandan bireylerin öfkeyle baş etmede kullandıkları yaklaşımlar önem kazanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında Böddeker (2000) insanların öfkeyle baş etmede kullandıkları yolları; öfkeyi ifade etme, öfkeyi bastırma ve sakinleşme olmak üzere üç başlık altında toplamaktadır. Davies de (2000), içsel ve dışsal olmak üzere öfkenin iki yolla baskı altında tutulduğunu, öfke içsel olarak baskı altında tutulurken, düşüncelerin ve ahlaki yargıların rol oynadığını, öfke dışsal olarak baskı altında tutulurken ise davranışın sonuçlarının rol oynadığını belirtmektedir. Öfke kontrolü açısından bakıldığında ise, öfke kontrolünde mizah kullanma, barışçıl, esnek ve uzlaşmacı olma (Schiraldi ve Kerr, 2002), gevşeme (McKay ve Rogers, 2000), problemi kabullenme ve tanımlama, problemle yüzleşme ve çözüm üzerinde odaklanarak problemi çözme (Böddeker ve Stemmler, 2000), iletişim becerilerinin geliştirilmesi (Lane ve Hobfoll, 1992), duygu ve düşünceleri paylaşma (Synder, 1999), düşünme tarzını değiştirme (Deffenbacher ve Stark, 1992), öfkeli olduğunun ve neden öfkeli olduğunun farkına varabilme ve öfke ile gerçekçi bir biçimde mücadele edebilme (Madow, 1972), bulunduğu ortamdan bir süre için uzaklaşma, öfkeyi uygun bir şekilde ifade etme, geçmiş yaşantılarında öfke kontrolünde kullandığı işlevsel becerileri tekrar kullanma ve kendi dışındaki olayların öfkeye neden olduğunu farkedebilme (Ellis, 1997) gibi beceriler etkili olmaktadır. Bireysel mutluluk, psikolojik sağlık ve sosyal uyum açısından bakıldığında; öfkeyi kontrol etme becerisinin bireylerin sahip olmaları gereken önemli becerilerden biri olduğu ileri sürülebilir. Diğer yandan yapılan araştırmalar kontrol ve ifade edilemeyen yüksek öfke düzeyi ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bunları kısaca özetlemek gerekirse; öfke düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinde aile bağlarının daha zayıf olduğu ve daha çok çatışma yaşadıkları (Lopez ve Thurman, 1993), yüksek öfke ile; intihar girişimi (Horesh vd., 1997), madde bağımlılığı (De Moja ve Spielberger, 1997; Eftekhari, Turner ve Larimer, 2004), depresif duygu durumu (Vreschuur, Eureling-Bontekoe ve Spinhoven, 2004; Robbins ve Tanck, 1997; Robbins ve Tanck, 1997; Newman, Gray ve Fuqua, 1999), irrasyonel düşünceler (Ziegler ve Smith, 2004), dissosiyatif bozukluk ve anne-babaya güvensiz bağlanma tarzı (Calamari ve Pini, 2003) ve yüksek düzeyde obsesif-kompulsif belirtiler (Whiteside ve Abramowitz, 2004) arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Problem

Yukarıda yapılan açıklamalara dayalı olarak, psikolojik ve fiziksel sağlık ile birlikte sosyal uyumun da, diğer değişkenlerle birlikte bireylerin sahip oldukları öfke denetimi becerilerinin yeterli ve işlevsel düzeyde oluşuna bağlı olduğu ileri sürülebilir. Bu araştırmada sürekli öfke düzeylerini düşürerek, öfke denetimi ve yapıcı öfke ifade becerilerinin üniversite öğrencilerine grup yaşantısı yoluyla kazandırılabilmesi düşüncesiyle, üniversite öğrencilerine dönük olarak ve literatür ışığında bir “Öfke Denetimi Eğitimi Programı” hazırlanmıştır. Daha sonra da bu programın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkililiğinin araştırılması amaçlanmıştır. Burada açıklanan amaca dayalı olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan deney grubundaki öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test puanları, bu programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son-test puanlarına göre daha düşüktür.
2. Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan deney grubu öğrencilerinin Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test puanları, ön-test puanlarına göre daha düşüktür.
3. Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan deney grubu öğrencilerinin Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test puanları ile üç ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Yöntem

Araştırma, Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik, ön-test son-test kontrol izleme gruplu deneysel bir çalışmadır.

Araştırmaya Katılan Bireyler

Araştırmada; 2005-2006 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi'ne devam eden öğrencilere duyuru yapılarak, grup yaşantısına dayalı sekiz oturumluk "Öfke Denetimi Eğitimi Programı" uygulanacağı bildirilmiştir. Bu programa başvuruda bulunarak, belirlenen gün ve saatlerde gönüllü olarak katılabileceklerini belirten 132 öğrenciye "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin Sürekli Öfke Alt Ölçeği ön-test uygulaması yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği'nden aldıkları puanlar en yüksekte en düşüğe doğru sıralanmış ve diğer öğrencilere göre puanları en yüksek olan öğrencilerden 28 kişilik(puanlar; 20 ile 37 arasında değişmektedir, $X= 28.21$) bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın gruplarını oluşturmak için seçkisiz örnekleme yöntemiyle 14 kişiden oluşan deney ve 14 kişiden oluşan kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin 7'si erkek, 7'si kız olup yaşları 18 – 21 arasında değişmektedir. Kontrol grubu ise yaşları 19 – 21 arasında değişen 8 erkek 6 kız öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenim gördükleri bilim dalları açısından bakıldığında ise gruplardaki öğrencilerin; Fizik, Matematik, Biyoloji ve İstatistik bölümlerinde 1., 2., 3. ve 4. sınıf düzeylerinde öğrenim gördükleri gözlenmektedir. Sürekli Öfke Alt Ölçeği (SÖAÖ) puanları açısından deney ve kontrol gruplarının denk olup olmadığını test edebilme amacıyla, veriler üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmış ve iki grubun SÖAÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubuna Alınan Öğrencilerin SÖAÖ'nden Aldıkları Ön – Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Deney	14	14.71	206.00	95.000	.890
Kontrol	14	14.29	200.00		P> .05

Tablo 1'de yer alan istatistiksel veriler, deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin, SÖAÖ ön – test puanları arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuca dayalı olarak, araştırmanın başında deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke düzeyleri açısından birbirine denk sayılabileceği ileri sürülebilir.

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, araştırma deseni olarak Kontrol Gruplu Ön-test Son-test İzleme Model kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan öfke denetimi eğitimi programı verilmeden önce, deney ve kontrol gruplarına Sürekli Öfke Alt Ölçeği ön-test uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna sekiz oturumluk ve haftada iki saatlik oturumlar şeklinde öfke denetimi eğitimi programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Sekiz oturumluk öfke denetimi eğitimi programı sonunda, programın grup üyelerinin sürekli öfke düzeyleri üzerinde etkililiğini saptama amacıyla deney ve kontrol gruplarına Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test uygulaması yapılmıştır. Son-test uygulamasından üç ay sonra, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde gözlenen düşmenin kalıcı olup olmadığını irdeleme amacıyla Sürekli Öfke Alt Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada problemin incelenmesi için gerekli olan veriler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile toplanmıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği

Ölçeğin ilk güvenilirlik çalışması Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 yılında yapılmıştır(Akt: Özer, 1994). Bu çalışmalarda Cronbach Alfa değerleri alt ölçeklere göre; Sürekli Öfke için .82 ve .90 arasında, Öfkeyi Kontrol için .85, Öfkeyi Dışa için .76 ve Öfkeyi İçte için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte her madde düz puanlanmakta olup maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareketle ölçüm yapmaktadır.

Özer (1994) tarafından Türkiye uyarlaması yapılan ölçek dörtlü likert türü bir ölçek olup, 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; "Sürekli Öfke", "Öfke Dışa", "Öfke İçte" ve "Öfke Kontrol" olmak üzere

dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğe verilebilecek tepkiler; “Beni Hiç Tanımlamıyorum(1)”, “Beni Biraz Tanımlıyorum(2)”, “Beni Oldukça Tanımlıyorum(3)”, “Beni Tümüyle Tanımlıyorum(4)” şeklinde sıralanmıştır. Bu araştırmada kullanılan Sürekli Öfke Alt Ölçeği’nde (SÖAÖ) 10 madde bulunmakta olup, bu alt ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 puan arasında değişmektedir. Öfke Dışa, Öfke İçte ve Öfke Kontrol Alt Ölçeklerinde ise 8’er madde bulunmakta ve 8-32 arasında bir puan elde edilmektedir. Sürekli öfke Alt Ölçeği’nden alınan yüksek puan, sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öfke Dışa Alt Ölçeği’nden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu; Öfke İçte Alt Ölçeği’nden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu; Öfke Kontrol Alt Ölçeği’nden alınan yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’nin Türkçe’ye çevirisi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçek maddeleri, Türkçe ve İngilizce dillerine hakim beş psikologa verilmiştir. Çeviriler birbirinden bağımsız bu beş kişi tarafından yapılmıştır. Çeviri ifadelerinden hangisinin atılacağını daha önceden hazırlanmış standartlar sonucu karar verilmiştir. Buna göre, bir maddenin bütün çevirileri arasında tam bir benzerlik yoksa bu maddenin çevirisi ölçeğe alınmamıştır. İkinci aşamada ölçekler her iki dile de hakim 25 kişilik bir gruba verilmiş ve kendilerinden her bir maddenin İngilizce’sini okumaları ve anlamı en iyi yansıtan çevirisi yapılmış maddeyi işaretlemeleri istenmiştir. Çoğunluk tarafından kabul edilmiş maddeler ölçeğe alınmıştır.

Ölçek ilk aşamada üniversite (N=52), lise son sınıf (N=53), hemşirelik meslek lisesi (N=113) öğrencilerine, yöneticilere (N=78) ve psikolojik danışma için başvuran nörotik gruba uygulanmıştır. Bu çalışma sonrasında ölçekteki üç madde üzerinde değişiklik yapılmıştır. Bu düzeltmelerden sonra 81 hipertansiyon hastasını içeren başka bir çalışmada Özer (1994), öfke ölçeklerinin kavram geçerliliğini araştırmıştır. Sonuçlara bakıldığında öfke ifadesi ölçeğinin faktör analizi sonuçlarının, orijinal ölçekte varsayılan yapı ile oldukça tutarlı olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye’deki güvenilirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmış ve ölçek farklı örneklem gruplarına uygulanmıştır. Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bu değerler Sürekli Öfke için .79; Öfke Kontrol için .84 ; Öfke Dışa için .78 ve Öfke İçte için ise .62 olarak bulunmuştur. Sürekli Öfke Alt Ölçeği’nin benzer ölçekler geçerliliği katsayısı Depresif Sıfatlar Listesi ile .33, Sürekli Kaygı ile .40 ve Öfke Envanteri ile .53 olduğu bulunmuştur. Öfkeyi İçte Tutma Alt Ölçeği’nin Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile benzer ölçekler geçerlilik katsayısı sırasıyla .35, .39. ve .31 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklere göre Cronbach Alpha değerleri ise; Sürekli Öfke için .82 ve .90 arasında, Öfke Kontrol için .85, Öfkeyi Dışa için .76 ve Öfkeyi İçte için .74 olarak hesaplanmıştır.

Öfke Denetimi Eğitimi Programı

Araştırmanın bağımsız değişkeni, ön-test ve son-test uygulamaları arasında gerçekleştirilen grup yaşantısına dayalı sekiz oturumluk Öfke Denetimi Eğitimi Programı’dır. Program araştırmacılar tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak eklettik bir yaklaşımla geliştirilmiştir ((Schiraldi ve Kerr, 2002; McKay ve Rogers, 2000; Bökdeker ve Stemmler, 2000; Snyder, 1999; Deffenbacher ve Stark, 1992; Burns, Bird, Leach, ve Higgins, 2003; Lewis, 2002; Willner, Jones, Tams, ve Green, 2002; Akgül, 2000; Ireland, 2004; Deffenbacher, 2004; Feindler ve Star, 2003; Bernard, 2003; Hermann ve McWhirter, 2003; Wilde, 2002; Voltan-Acar, 2002; Erkan, 2002; Thomas, 2001; Akgül, 2000; Selçuk ve Güner, 2000; Kopper, 1993; Tangney, 1992; Hazaleus ve Deffenbacher, 1986). Program öğretici, yaşantısal, yapılandırılmış ve zaman sınırlı bir yapıya uygun biçimde geliştirilmiştir. Bu araştırmada deney grubuna uygulanan, grup yaşantısına dayalı Öfke Denetimi Eğitimi Programı her hafta yaklaşık iki saatlik oturumlar şeklinde sekiz oturumda gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda; kazandırılmak istenilen denetim becerisi ile ilgili yapılandırılmış bilgi sunma, beceri ile ilgili yaşantıya dayalı rol oynama ve beceri ile ilgili ödevlendirme gibi uygulamalara yer verilmiştir. İkinci oturumu izleyen her oturumun başında ise, önceki oturumda verilen ödevle ilgili yaşantılar paylaşılmıştır. Oturumlar aşağıda özetlenmiştir:

1. Oturum: İlk oturumda üyelerin tanışması sağlanmış ve 10 oturumluk Öfke Denetimi Eğitimi Programı, grubun işleyişi ve oturumlara devam konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra üyelerin en çok kimlere ve nelere öfkelenedikleri, öfkelerini nasıl ifade ettikleri, nasıl kontrol edebildikleri, ne tür kontrol yöntemleri kullandıkları konusunda yaşantılar paylaşılmıştır.

2. Oturum: Öfke kontrolünde gevşeme eğitimi, doğru nefes alma egzersizleri ve gevşemeyi günlük yaşantıda öfkelenildiği durumlarda kullanabilme becerisi ve oturum sonunda ödevlendirme.

3. Oturum: Öfke kontrolünde bilişsel yeniden yapılandırma, öfkesi konusunda farkındalık kazanma, öfkelendiği durum ve kişiler karşısında düşünme tarzını değiştirme, olay ya da durum karşısında akılcı düşünebilme ve davranabilme, yaşantıya dayalı rol oynama ve oturum sonunda ödevlendirme.

4. Oturum: Öfke kontrolünde problem çözme becerisini kullanabilme; olay ya da durumu bir problem olarak görebilme, öfkesini fark edebilme, problemi tanımlayabilme, çözüm yollarını belirleme, en akılcı çözüm yolunu seçerek uygulayabilme ve sonucu izleme. Yaşantıya dayalı rol oynama yoluyla beceriyi sergileme ve oturum sonunda ödevlendirme.

5 ve 6. Oturum: Öfkesini ifade ederken yapıcı ve olumlu iletişim becerilerini kullanabilme; öfkesini ben dili kullanarak ifade edebilme, öfkelendiği kişi, olay ya da durum karşısında kişilerarası iletişimde etkin dinleme becerisini kullanabilme, probleme dönük yıkıcı olmayan tartışma becerilerini kullanabilme, davranışa dönük yapıcı eleştiride bulunabilme ve özeleştirme yapabilme, her beceri ile ilgili yaşantıya dayalı rol oynama, oturum sonunda ödevlendirme.

7. Oturum: Öfke kontrolünde mizah ve çevreyi değiştirme yaklaşımlarını kullanabilme, yaşantıya dayalı rol oynama ve oturum sonunda ödevlendirme.

8. Oturum: Son oturumda da grup yaşantısı ile ilgili duygular paylaşılmış, üyelerle birlikte programın değerlendirmesi yapılmış ve gevşeme egzersizi ile program sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın yürütülmesi amacıyla oluşturulan deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin SÖAÖ'den aldıkları ön-test ve son-test puanları araştırmanın denencesini test edecek şekilde bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmış olup SPSS 11.0 paket programından yararlanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi üst değer olarak alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test edebilmek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen bulgulara ve ilgili tablolara yer verilmiştir.

Denence – 1: “Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan öğrencilerin SÖAÖ son-test puanları, bu programa katılmayan öğrencilerin son-test puanlarına göre daha düşüktür.”

Bu denenceyi test edebilme amacıyla deney ve kontrol grubundaki deneklerin SÖAÖ son-test puanları üzerinde Mann Whitney U Testi uygulanmış ve sonuç Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2’de yer alan istatistiksel veriler; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin SÖAÖ son-test puanları arasındaki farklılığın 0.001 düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin SÖAÖ Son – Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Deney	14	7.57	106.00	1.000	.000
Kontrol	14	21.43	306.00		P< .001

Denence – 2: “Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan deney grubu öğrencilerinin SÖAÖ son-test puanları, ön-test puanlarına göre daha düşüktür.”

Bu denenceyi test edebilme amacıyla deney grubundaki deneklerin SÖAÖ ön-test ve son-test puanları üzerinde Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi uygulanmış ve sonuç Tablo 3 ’te verilmiştir. Tablo 3 ’te yer alan istatistiksel veriler, deney grubundaki öğrencilerin SÖAÖ ön-test ve son-test puanları arasındaki farklılığın 0.01 düzeyinde son-test puanları lehine anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın ikinci denencesini doğrulamaktadır.

Tablo 3. Deney Grubu Öğrencilerinin SÖAÖ Ön – test ve Son – test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Son-test	Ön-test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
----------	---------	---	-----------------	--------------	---	---

Negatif Sıra	14	7.50	105.00	3.313	.001
Pozitif Sıra	0	.00	.00		P<.01
Eşit	0				

Denence – 3: “Öfke Denetimi Eğitimi Programı’na katılan deney grubu öğrencilerinin SÖAÖ son-test puanları ile üç ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır”.

Bu denenceyi test edebilme amacıyla deney grubundaki deneklerin SÖAÖ son-test ve izleme testi puanları üzerinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4’te verilmiştir. Tablo 4’te yer alan istatistiksel veriler, deney grubundaki öğrencilerin SÖAÖ son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuç araştırmanın üçüncü denencesini doğrulamaktadır.

Tablo 4. Deney Grubu Öğrencilerinin SÖAÖ Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Son-test İzleme Testi	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	5	6.50	32.50	.577	.564
Pozitif Sıra	7	6.50	45.50		p> .05
Eşit	2				

Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, işlevsel öfke denetimi becerileri kazandırılarak sürekli öfke düzeylerini düşürmelerine yardımcı olabile amacıyla üniversite öğrencilerine dönük bir “Öfke Denetimi Eğitimi Programı” hazırlanmış ve üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla 14’er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve deney grubunda bulunan bireylere, günlük yaşamlarında ihtiyaç duydukları öfke denetimi ile ilgili becerilerin kazandırılması amaçlanmıştır. Böylece programa katılan bireylerin günlük yaşamlarında yaşadıkları öfke duygularını, daha yapıcı ve olumlu bir şekilde kontrol ve ifade edebilmelerinin mümkün olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgular; Öfke Denetimi Eğitimi Programı’nın öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin düşürülmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Program kapsamında grup üyelerine; öfke kontrolünde gevşeme eğitimi ve doğru nefes alma, gevşemeyi günlük yaşantıda kullanabilme, öfkeli olduğu olay ya da durum karşısında düşünme tarzını değiştirme, öfkeli olduğu olay ya da durumu bir problem olarak görme, çözüm yollarını belirleme ve en akılcı çözümü uygulama, öfkesini ben dili kullanarak ifade edebilme, öfkeli olduğu kişi karşısında etkin dinleme becerisini kullanabilme, saldırgan ve kırıcı olmadan problem üzerinde tartışabilme, olay ya da durum karşısında davranışa dönük eleştiri ve öz eleştiri yapabilme, öfkeli olduğunda mizah ve çevreyi değiştirme yaklaşımlarını kullanabilme gibi becerileri kazandırmaya dönük uygulamalara yer verilmiştir. Bu etkinliklerin grup üyelerinin öfke denetimi ile ilgili becerilerinin gelişmesinde ve sürekli öfke düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu ileri sürülebilir. Deney grubunun sürekli öfke düzeyinde gözlenen düşüşü izleme amacıyla, programın sonlandırılmasından üç ay sonra deney grubuna SÖAÖ tekrar uygulanmış ve izleme testi puanlarıyla son-test puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç deney grubuna verilen öfke denetimi beceri eğitiminin, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkilerinin uzun süreli ya da kalıcı olabileceğinin bir belirtisi olarak düşünülebilir.

Son yıllarda Türkiye’de liselerde ve lise öğrencileri arasında ortaya çıkan cinayet ve silahla adam yaralama gibi suçlarda gözlenen artış, diğer psiko-sosyal değişkenlerle birlikte öfke denetimi becerilerini ve saldırganlık eğilimini de gündeme getirmektedir. Üniversite öğrencilerinde ise, akademik ve toplumsal konularda ortaya çıkan tartışma ya da anlaşmazlıklarda, öğrencilerin öfke denetimi konusunda güçlük yaşadıklarını kimi zaman saldırgan tepkiler sergilediklerini gözlemliyoruz. Bu açıdan bakıldığında, öfke sağlıklı ya da yapıcı bir şekilde kontrol ve ifade edilemediğinde saldırgan tepkiler (Berkowitz, 1990; Ellis, 1997) ve yüksek stres ile birlikte depresyon (Clay, Anderson ve Dixon, 1993) gelişmekte; duygu ve düşünceleri paylaşarak kontrol ve ifade edildiğinde ise sakinleşmeye sebep olmakta olumsuz duygusal tepkilerin kontrol edilmesini kolaylaştırmaktadır (Snyder, 1999). Diğer yandan yapılan araştırmalarda da, yüksek öfke düzeyi ile saldırganlık (Gray, Jackson ve McKinlay, 1991) ve suç işlemiş bireylerde ise yüksek öfke düzeyi, saldırganlık ve suç işleme eğilimi (McDougall, Venables ve Roger, 1991) ve

üniversite öğrencilerinde suçluluk, utangaçlık, yüksek öfke düzeyi ve saldırganlık (Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzov, 1992; Fineve Olson, 1997) arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmektedir. Benzer şekilde suç işlemiş ve ıslahevlerinde kalan lise öğrencilerinde de, yüksek öfke düzeyi ve saldırganlık (Cornell, Peterson ve Richards, 1999) arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmektedir. Burada verilen araştırma bulguları, farklı yaşam dönemlerinde ve eğitim kademelerinde bulunan bireylerin günlük yaşamlarında öfke denetiminin ne kadar önemli olduğunu göstermekte olup, bu araştırmanın bulgularını da desteklediği gözlenmektedir.

Son yıllarda öfke kontrolü konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar, farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin öfke denetimi becerilerini geliştirmeye dönük programlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Araştırmacılar; politik, ekonomik ve diğer toplumsal sorunlardaki artışın, insanlarda önceden kestirilmesi imkansız biçimde kontrolsüzce öfkeli ve saldırgan tepkilere neden olabildiğini belirtmektedirler. Araştırmacılar geliştirdikleri öfke denetimi eğitim programlarıyla da bireylerin; sürekli öfke düzeylerini düşürmeyi, öfke ifade becerilerini geliştirmeyi ve böylece öfkelerini yapıcı ve olumlu şekilde kontrol ve ifade becerilerini kazandırmayı amaçladığı görülmektedir (İreland, 2004; Burns , Leach, ve Higgins, 2003; Hermann ve McWhirter, 2003; Lewis, 2002; Willner, Jones, Tams, ve Green., 2002; Schiraldi ve Kerr, 2002; Thomas, 2001; Akgül, 2000; McKay ve Rogers, 2000; Böldeker ve Stemmler, 2000; Snyder, 1999; Deffenbacher ve Stark, 1992). Burada verilen araştırmaların bulguları incelendiğinde araştırmacılar tarafından geliştirilen ve uygulanan öfke denetimi eğitimi programlarının; bireylerin öfke düzeylerinin düşürülmesinde, öfkelerini yapıcı ve olumlu bir şekilde ifade becerilerinin kazandırılmasında ve öfke denetimi becerilerinin geliştirilmesinde anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu araştırmada elde edilen bulguları da desteklediği gözlenmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak; öğretici, yaşantısal ve grup yaşantısına dayalı olarak geliştirilen beceri kazandırmaya dönük öfke denetimi eğitimi programları, bireylerin öfke düzeylerinin düşürülmesinde, öfkenin yapıcı ve olumlu bir şekilde ifade ve kontrol becerisinin kazandırılmasında anlamlı düzeyde etkili olabilmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, Öfke Denetimi Eğitimi Programı'na katılan bireylerin sürekli öfke düzeylerinde anlamlı ve kalıcı düzeyde bir düşme geliştiği ileri sürülebilir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler getirilebilir:

1. Araştırmacılar tarafından geliştirilen Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın etkililiği, diğer öfke denetimi programlarıyla karşılaştırmalı olarak araştırılabilir.
2. Araştırmacılar tarafından geliştirilen Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın lise öğrencileri üzerindeki etkililiği araştırılabilir.
3. Üniversite öğretim elemanlarının sürekli öfke düzeyleri araştırılabilir.

Kaynaklar

- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Agression. Implication for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Berkowitz, L. (1990). On the Formation and Regulation of Anger and Agression. *American Psychologist*, 45 (4), 494-503.
- Bitti, P.E.R., Gremingni, P., Bertolotti, G. & Zotti, A.M. (1995). Dimension of Anger and Hostility in Cardiac Patients. Hypertensive Patients, and Controls. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 64, 162-172.
- Böldeker, I. & Stemmler, G. (2000). Who Responds How and When to Anger? The Assessment of Actual Anger Response Styles and Their Relation to Personality. *Cognition and Emotion*, 14 (6), 737-762.
- Burns, M., Bird, D., Leach, C. & Higgins, K. (2003). Anger Management Training: The Effects of A Structured Programme On the Self – Reported Anger Experince of Forensic Inpatients with Learning Disability. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10, 569-577.
- Calamari, E. & Pini, M. (2003). Dissociative Experiences and Anger Proneness in Late Adolescent Females with Different Attachment Styles. *Adolescence*, 38 (150), 287-303.
- Carlson, N.R. (1986). *Physiology of Behavior*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Clay, D.L., Anderson, W.P. & Dixon, W.A. (1993). Relationship Between Anger Expression and Stress in Predicting Depression. *Journal of Counseling and Development*, 72 (1), 91-94.

- Cornell, D.G., Peterson, C.S. & Richards, H. (1999). Anger as a Predictor of Aggression Among Incarcerated Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67 (1), 108-115.
- Davies, W. (2000). *Overcoming Anger and Irritability*. New York: New York University Press.
- Deffenbacher, J.L. (2004). Anger Management Programs: Issues and Suggestions. *Behavioral Health Management, November / December*, 36-40.
- Deffenbacher, J.L. & Stark, R.S. (1992). Relaxation and Cognitive – Relaxation Treatments of General Anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39 (2), 158-167.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Lynch, R.S. & Morris, C.D. (1996). The Expression of Anger and Its Consequences. *Behavior Research and Therapy*, 34 (7), 575 – 590.
- De Moja, C.A. & Spielberger, C.D. (1997). Anger and Drug Addiction. *Psychological Reports*, 81, 152-154.
- Eftekhari, A., Turner, A.P. & Larimer, M.E. (2004). Anger Expression, Coping and Substance Use in Adolescent Offenders. *Addictive Behaviors*, 29, 1001-1008.
- Ellis, A. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Erkan, S. (2002). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*, Ankara: Pegem.
- Feindler, E.L. & Starr, K.E. (2003). From Steaming Mad to Staying cool: A Constructive Approach to Anger Control. *Reclaiming Children and Youth*, 12 (3), 158-160.
- Fine, M.A. & Olson, K.A. (1997). Anger and Hurt in Response to Provocation: Relationship to Psychological Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 325-344.
- Golden, B. (2003). *Healthy Anger, How to Help Children and Teens Manage Their Anger*. Oxford: Oxford Press.
- Gray, A., Jackson, D.N. & Mc Kinlay, J.B. (1991). The Relation Between Dominance, Anger, and Hormones in Normally Aging Men: Results from the Massachusetts Male Aging Study. *Psychosomatic Medicine*, 53, 375 – 385.
- Hazaleus, S.L. & Deffenbacher, J.L. (1986). Relaxation of Cognitive Treatments of Anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (2), 222 - 226.
- Hermann, D.S. & McWhirter, J.J. (2003). Anger and Aggression Management in Young Adolescents: An Experimental Validation of the Scare Program. *Education Treatment of Children*, 26 (3), 273 – 302.
- Horesh, N., Rolnick, T., Iancu, I., Dannon, P., Lepkifker, E., Apter, A. & Kotler, M. (1997). Anger, Impulsivity and Suicide Risk. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 66, 92-96.
- Ireland, J.L. (2004). Anger Management Therapy with Young Male Offenders: An Evaluation of Treatment Outcome. *Aggressive Behavior*, 30, 174-185.
- Kopper, B.A. (1993). Role of Gender, Sex Role Identity and Type a Behavior in Anger Expression and Mental Health Functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 40 (2), 232-237.
- Lane, C. & Hobfoll, S.E. (1992). How Loss Affects Anger and Alienates Potential Supporters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 (6), 935-942 .
- Lench, H.C. (2004). Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (4), 512 – 531.
- Lewis, D. M. (2002). Responding to a Violent Incident Physical Restraint or Anger Management as Therapeutic Interventions. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9, 57-63.
- Lopez, F.G. & Thurman, C.W. (1993). High – Trait and Low-Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments. *Journal of Counseling Development*, 77, 524-527.
- Madow, L. (1972). *Anger*. United States of America: Berne Convention.
- Marsh, R. & Dallas, R. (2000). Religious Beliefs and Practices and Catholic Couples Management of Anger and Conflict. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 22-36.
- Martin, R. & Watson, D. (1997). Style of Anger Expression and Its Relation to Daily Experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (3), 285-294.
- McDougall, C., Venables, P. & Roger, D. (1991). Aggression, Anger Control and Emotion Control. *Personality and Individual Differences*, 12 (6), 625-629.
- McKay, M. & Rogers, P. (2000). *The Anger Control Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Newman, J.L., Gray, E.A. & Fuqua, D.R. (1999). Sex Differences in the Relationship of Anger and Depression: An Empirical Study. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 198-203.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL – Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.

- Robbins, P.R. & Tanck, R.H. (1997). Anger and Depressed Affect: Interindividual and Intraindividual Perspectives. *The Journal of Psychology*, 131 (5), 489-500.
- Schieman, S. (2000). Education and the Activation, Course and Management of Anger. *Journal of Health and Social Behavior*, 41 (1), 20-39.
- Schiraldi, G.R. & Kerr, H.M. (2002). *The Anger Management Sourcebook*. United States of America: McGraw Hill Companies.
- Selçuk, Z. & Güner, N. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Snyder, K.V. (1999). Anger Management for Adolescents Efficacy of Brief Group Therapy. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 119 -128.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C. & Gramzow, R. (1992). Shamed in to Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (4), 669-675.
- Thomas, S.P. (2001). Teaching Healthy Anger Management. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37 (2), 41-48.
- Verschuur, M.J., Eureling-Bontekoe, E.H.M. & Spinhoven, P. (2004). Associations Among Homesickness, Anger, Anxiety, and Depression. *Psychological Reports*, 94, 1155-1170.
- Volcan – Acar, N. (2002). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar ve Deneyler*. Ankara: Nobel.
- Whiteside, S.P. & Abramowitz, J.S. (2004). Obsessive-Compulsive Symptoms and the Expression of Anger. *Cognitive Therapy and Research*, 28 (2), 259-268.
- Wilde, J. (2002). *Anger Management in Schools*. Oxford: The Scarecrow Press, Inc.
- Willner, P., Jones, J., Tams, R. & Green, G. (2002). A Randomized Controlled Trial of the Efficacy of a Cognitive – Behavioral Anger Management Group for Clients with Learning Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15, 224-235.
- Ziegler, D.J. & Smith, P.N. (2004). Anger and the ABC Model Underlying Rational – Emotive Behavior Therapy. *Psychological Reports*, 94, 1009-1014.

Extended Abstract

Anger is an emotional state which has been an offensive attitude in a social life, exposure to maltreatment and injustice, raised from conflicts, and has a frequency, intensity, duration, and expression style. State anger is mostly related to psychological, behavioral, and physical state of human beings. People with high state anger level go through more disappointment, emotion of anger and sensation of threat in social life. State anger has a negative impact on relations in social life in terms of family, occupation or another area. In addition, state anger threatens people's psychological and physical health in terms of appreciation of stress. State anger is a normal emotion; therefore, techniques which are used in control of anger have come into question. From this point, it can be said that there are three main techniques in anger management. These are expression of anger, suppression of anger and calming down. Suppression of anger can be related to anger in and anger out styles. Style of anger is affected by ideas of people and moral justice. In other words, style of anger out is affected by results of behaviors. There are many techniques in anger management, these are; using humor, being peaceful, flexible, agreeable, relaxation, acceptance and definition of problem, being face to face with problem and solution, developing communication skills, sharing emotions and ideas, altering way of thinking, awareness of why we are angry and acceptance of this situation in terms of coping with emotion of anger, leaving places for just a moment, and expressing of anger in a suitable way. In this study, the effects of anger management training program with 8 sessions which was developed by researchers on the state anger levels of university students are examined.

The research was carried out on the 28 students (14 participants in the control group with 8 women and 6 men) and their ages were between 19-21, 14 participants in the experimental group with 7 women and 7 men and their ages were between 18-21 who are students from different departments such as Faculty of Arts and Science; Physic, Mathematics, Biology and Statistics at Ondokuz Mayıs University. The design of the research was based on an experimental pre – test post – test and a follow-up model. Before administering anger management training program, which was the independent variable of this research, to the students, the state anger scale was administered to the students in control and experimental groups. While experimental group were attending the 8-week anger management training program, the control group was not attending any programs. After this anger management training program, students' state anger levels were measured using state anger scale for the effectiveness of this program. Students' state anger levels were measured by means of "State Trait Anger Scale" which was adapted to Turkish by Özer (1994). Data analysis was applied. Mann Whitney U Test and Wilcoxon Matched – Pairs Signed Ranks

Test were applied for statistical analysis. It was found that anger management training program has an important effect on the decreasing of the university students' state anger levels. As a part of program, students took relaxation techniques and true breathing, using relaxation techniques in their daily lives, changing way of thinking with triggering anger state, looking for problem solving styles on the anger situation, developing effective listening skills in the face of people who make us angry, discussing the problem without aggressiveness, and using humor in anger state. The research pointed out that trait anger levels of students who attended anger management training program were lower than those of others ($P < .001$). After three months, Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test was applied for experimental group, and it was found that there was no significant relationship between state anger levels of post-test scores and after scores. The results pointed out that individuals who have high trait anger level scores need psychological support, and anger management training program has positive effects on the trait anger levels.

In conclusion, anger management training programs which enable individuals to gain skills based on instructional, experimental and group experiences can be really effective to decrease anger levels of the individuals and to help them gain the skills to control and express their anger in a constructive and positive way. According to findings of the present research, it can be suggested that the anger level of the individuals attended Anger Management Training Program have decreased to a great extent. Based on the findings of the research, the followings can be suggested:

1. Effectiveness of the anger management education program developed by the researchers may be compared with different anger management training programs.
2. The effects of the anger management training program developed by the researchers may be examined on high school students.