

Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması *

Investigation Of The Efficiency Of The Anger Control Programme Over 15-18 Years Old Adolescents

Ömer DURAN

Işıklar Askeri Lisesi, Bursa-TÜRKİYE

Jale ELDELEKLIÖĞLU

U.Ü. Eğitim Fakültesi, Eğ. Bil. Böl. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Bursa- TÜRKİYE

ÖZET

Bu araştırma, Bilişsel–Davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayanan Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla Nuri Erbak Süper Lisesi ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 148 öğrenciye Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından Türkçeye uyarlanan “Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği” uygulanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulaması sonucunda öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci random yolla deney ve kontrol grubuna seçilmişlerdir. Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süreli 90’ar dakikalık Öfke Kontrol Programı uygulanmıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen veriler “t-testi” ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile, kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları farkı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Öfke, Öfke Kontrol Programı, Ergen.

* Bu çalışma U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü’nde Yrd.Doç.Dr. Jale Eldeleklioğlu danışmanlığında yürütülen ve Ömer Duran tarafından hazırlanan Yüksek Lisans tezinin özetidir.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the efficiency of anger control programme which has been based on Cognitive-behavioural therapy for 15-18 years old adolescents. For this purpose "The State Trait Anger Scale" was applied over 148 tenth grade pupils who study in Nuri Erbak Super High School. The scale was developed by Spielberger and adapted to Turkish by Özer. The State Trait Anger Scale consists of "trait of anger", "anger-in", "anger-out" and "controlling of anger" subscales. As a result of the application of The State Trait Anger Scale 20 students who obtained the highest scores in the anger scale were chosen. Anger Control Programme was applied to the experimental group of students for 10 weeks. After the experiment The State Trait Anger Scale was applied again over the students both in experiment and control groups. The data at the end of the study was analyzed with "t-test". According to the results, there is a significant difference between the difference means of pre and post test scores of students in experiment group and the difference of means of pre and post test scores of control group.

Key Words: Anger, Anger Control Programme, Adolescence

1. Giriş

Bireyin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi, ergenlik döneminde belirli bilgi, beceri ve deneyimi kazanmasına bağlıdır. Ergenin, erişkinler dünyasında aranan olgunluğa ulaşabilmesi, beklentileri karşılayabilmesi için ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesi gerekir. Bu dönemin sağlıklı geçmesinin bir koşulu da ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan duyguların tanınması ve davranışların kontrol edilebilmesidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan önemli duygulardan biri de öfkedir. Eğer bu dönemde ergen öfkesiyle nasıl başa çıkacağını öğrenmezse ileride ciddi problemlerle karşılaşması kaçınılmazdır. Ayrıca ergenin öfke duygusu, toplumda statü ve saygınlık kazanma gereksinimleri ile de çelişmektedir.

Ergenlik döneminde yoğun yaşanan öfke duygusu sevgi, korku, hoşlanma gibi temel duygulardan biridir. Öfke baskı, engellenme, hayal kırıklığı, incinme, korku, haklarımızın çiğnenmesi karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir (Kulaksızoğlu, 2001). Öfke doğal bir duygu olmasına karşın, kontrol edilememesi saldırganlığa ve olumsuz davranışlara yol açmaktadır (Lerner, 1999; Kılıçarslan, 2000; Köknel, 1997; Taylor, 1988). Öfkenin fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutları vardır. Kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, yüzün kızarması, terleme, üşüme, uyuşma,

boğulma hissi, ağzın kuruması v.b. öfkenin fizyolojik belirtileri arasında sayılmaktadır (Archier, 1989; Arenofsky, 2001; Geçtan, 1986; Gottlieb, 1999; Retzinger, 1991; Tavis, 1982).

Öfkenin bilişsel boyutu nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Bilişsel yaklaşıma göre öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez, kişi kendi kendine inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfke tepkisine neden olmaktadır (Ellis, 1992; Özer, 1995). Öfkeyle birlikte davranışsal tepkilerde söz konusudur. Öfkenin davranışsal yönü ise öfkeyi doğuran ve kışkırtan duruma verilen tepkileri içermektedir (Edmonson ve Conger, 1996). Bazı bireyler öfkelerini açıkça ortaya koymaktadırlar. Fakat öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Bazı durumlarda öfke açıkça ifade edilmeyebilir (Sharkin, 1988; Tavis, 1982). Aslında öfke yaşanması normal olan, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve uyumu kolaylaştıran bir duygudur (Baron, 1977; Köknel, 1997; Retzinger, 1991).

Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılaşmaktadır. Bu ifade tarzları öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilen öfke değişkenlerince ölçülmektedir (Spielberger, 1983). Öfke içte, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell ve Change, 1997; Spielberger, 1983). Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark etmektedir. Bazen bu duygu öylesine bastırılır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Kızgınlık yaşanan kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu durumda öfke başka kişilere yöneltilir. Öfkesini sürekli bastıran insanların yanı sıra, öfkesini dışa vuran, sürekli diğerlerini iğneleyerek boşaltan veya saldırganca davranarak diğer insanlara zarar veren bireyler de vardır (Geçtan, 1999).

Öfkemizi, kendimizi ve ilişkilerimizi açıklığa kavuşturup, farkındalığımızı artırmak konusunda çoğumuz yardım görmemiştir. Çoğu zaman öfkeden korkmaya, tamamen reddetmeye, öfkeyi yanlış hedeflere yöneltmeye, ya da öfkeyi kendimize çevirmeye yönelik davranırız. Tüm bunlar öfkenin etkili bir şekilde ifade edilmiş tarzını engeller. Daha etkili yöntemler öfkenin kabul edilmesini, öfkenin gerçek nedenlerinin araştırılmasını ve öfkenin kontrol edilmesini gerektirmektedir (Lerner, 1999; Novaco 1975; Shuerger, 1979). Kızgınlık duygularının farkına varılması, kabul edilmesi ve yapıcı bir şekilde ifade edilmesinde grupla psikolojik danışmanın yararlı olduğu belirtilmektedir (Kuzgun, 1988; Voltan-Acar, 1995). Öfkenin kontrol edilmesinde farklı yöntemler vardır. Bilişsel yaklaşımı içeren kendine yönerge verme ve öfkeli bireylerin davranışsal tepkilerini kontrol etmek üzere problem çözme ve sosyal beceri eğitimi (Bacanlı, 1999; Edmonson ve Conger 1996), duygulara odaklanan psiko-dinamik kişisel terapi (Mackay, Barkham ve Styles, 1998; Rokach, 1987), bireyin duygularının farkında olmasına ve duygularını doğrudan ifade etmesine yardımcı olan öfke odaklı işlem grupları (Deffenbacher, 1990) bu yöntemlerden bazılarıdır.

Öfkenin kontrol edilmesi için hazırlanan Öfke Kontrol Programı, bireylere grup halinde kendi duygularına ilişkin konularda bilgi verme, bireylerin kendi duygularını anlama ve kontrol edebilmelerine yardımcı olma sürecidir. İlgili literatür incelendiğinde öfke kontrol programları ile bireylerin öfkeleri ile daha iyi başa çıktıkları anlaşılmaktadır (Bilge, 1996; Conte, Goldbiat ve Selleck, 1995; Feindler ve Ecton, 1986; Hazaleus ve Deffenbacher, 1986). Bilge (1996) danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada, danışandan hızalan yaklaşımlı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kızgınlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığını, bilişsel davranışçı yaklaşımlı danışmanın ise öğrencilerin kızgınlık düzeyini önemli ölçüde azalttığını belirtmektedir.

Hazaleus ve Deffenbacher (1986) üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin azaltılması ile ilgili yaptıkları çalışmalarında gevşeme ve başa çıkma yöntemlerinin uygulandığı gruplarla kontrol gruplarını karşılaştırmışlar; deney gruplarının öfke düzeylerinin

kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığını saptamışlardır. Feindler ve Ecton (1986) öğrencilerin öfkeleriyle başa çıkamama, geri çekilme ya da saldırgan davranma, okulda sık sık kavga çıkarma, duygusal yoksunluk gibi problemleri baz alarak geliştirdikleri öfke kontrol programı ile gevşeme ve bilişsel davranışsal teknikler öğretmişler ve sonuçta bu ergenlerin öfkelerini daha iyi kontrol edebildiklerini gözlemişlerdir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada 15–18 yaş arası lise öğrencilerine uygulanan, bilişsel-davranışçı yaklaşım yöntemleri ile oluşturulan öfke kontrol programının öğrencilerin öfke düzeylerini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Deney grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Kontrol grubundaki öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma 2003–2004 yılında Bursa ilinde Nuri Erbak Süper Lisesi ikinci sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırmaya 15–18 yaşları arasında 148 öğrenci arasından seçilen öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci katılmıştır. Seçilen 20 öğrenciden 10'u random yolla deney grubuna, diğer 10'u kontrol grubuna alınmıştır. Deney ve kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin sayıları eşit tutulmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Deney ve Kontrol gruplarını olabildiğince benzer özelliklerden oluşturabilmek için gereken kişisel bilgiler, araştırmacılar tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu” ile ölçülmüştür. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, yaşadıkları semt, ailenin gelir durumu, kardeş sayısı anne ve babanın eğitim durumu, çalışıp çalışmadıkları, birlikte veya boşanmış oldukları ile ilgili sorular sorulmuştur.

2.2.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

Spielberger tarafından (Spielberger,1983) geliştirilen Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, orijinal formunda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliği ile yapılan çalışmalarda, madde toplam puan korelasyonları .14 ile .56, alfa güvenirliği ise .73 ile .84 arasında belirlenmiştir. Ölçüt-bağımlı geçerliği için dört ayrı Husumet Ölçeği ile Öfke Ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış; Buse-Durke Husumet Envanteri ile korelasyonlar .66 ile .73 arasında; Shullz’un Açık Husumet Ölçeği ile korelasyonlarda .27 ile .32 arasında; Durumluk Öfke ölçeğiyle ilgili korelasyonlar da .22 ile .41 arasında bulunmuştur. Tüm korelasyonlar istatistiksel düzeyde anlamlı çıkmıştır (Öner, 1997) Ölçek, Özer tarafından Türk toplumuna 1992 yılında Durumluk- Sürekli Öfke İfadesi Envanteri olarak uyarlanmıştır. Türkçe’ye çeviri işlemlerinden sonra ölçek 337 kişiye uygulanmış ve aşağıda belirtilen dört alt ölçek belirlenmiştir. Güvenirlik için hesaplanan alfa değerleri sürekli öfke boyutu için .79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için .84, dışa vurulmuş öfke boyutu için .78 ve bastırılmış öfke boyutu için .62 olarak belirlenmiştir. Geçerlik çalışması için orijinal form ve Türkçe formun uygulanmasından elde edilen puanlar varimax döndürme tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Ölçüt- bağımlı geçerliği için üniversite öğrencileri, nörotik hastalar ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı (Trait-Anxiety), Navaco Öfke Ölçeği (AI), Depression Adjective Checlist (DACL) sonuçları ölçekle karşılaştırılmış, elde edilen korelasyonların .01 ile .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur (Öner, 1997).

2.3. İşlem

Araştırma, Öfke Kontrol Programının öfke düzeyini azaltıp azaltmadığını inceleyen kontrol gruplu “öntest- sontest” modeline uygun deneysel bir çalışmadır. Araştırmada bilişsel- davranışçı yaklaşım ilke ve yöntemlerine dayanılarak hazırlanan Öfke Kontrol Programının lise öğrencileri üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla Nuri Erbak Lisesinde öğrenim gören 15-18 yaş arası 148 öğrenciye Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanması sonucunda öfke puanı en yüksek ve birbirine yakın olan 20 öğrenci random yolla deney ve kontrol grubuna seçilmişlerdir. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları “t testi” ile karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süre ile 90’ar dakikalık bilişsel-davranışçı yaklaşımli öfke kontrol programı uygulanmıştır. Programın uygulanması esnasında terapötik koşullar sağlanarak, inanç, düşünce algı gibi bilişsel öğeler üzerinde durulmuş, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri uygulanarak, öfkenin ardında yatan mantıksız düşünceler ve inançlar değiştirilmeye çalışılmıştır. Deneyden sonra kontrol ve deney gruplarına Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği yeniden verilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tablolar ve tablolara ait açıklamalarla birlikte aşağıda verilmiştir.

3.1. Öfke Kontrol Programına Katılan Deney Grubu Öğrencilerinin Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Deney grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt ölçekleri öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır? sorusuna cevap aramak için deney grubundaki öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir

Tablo 1. Deney Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Test	n	\bar{X}	ss	T
Sürekli Öfke	Öntest	10	30.4	2.95	5.315*
	Sontest	10	24.5	3.40	
Öfke İçte	Öntest	10	19.6	1.71	3.706*
	Sontest	10	17.5	1.64	
Öfke Dışta	Öntest	10	19.9	1.59	3.621*
	Sontest	10	17.3	1.41	
Öfke Kontrol	Öntest	10	17.7	2.86	3.718*
	Sontest	10	21.3	1.70	

*P<.05

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin, deney öncesindeki sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile deney sonrasındaki aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p < .05$). Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta sontest puanlarında olumlu bir azalma olduğu, öfke kontrol puanlarında ise olumlu bir artma olduğu söylenebilir.

3.2. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Kontrol grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır? sorusuna cevap aramak için kontrol grubundaki öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır, sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Test	n	\bar{X}	ss	T
Sürekli Öfke	Öntest	10	29.6	2.17	1.524
	Sontest	10	28.5	2.95	
Öfke İçte	Öntest	10	20.2	2.69	1.000
	Sontest	10	20.6	3.09	
Öfke Dışta	Öntest	10	19.5	1.17	.605
	Sontest	10	19.2	1.87	
Öfke Kontrol	Öntest	10	17.9	3.34	.198
	Sontest	10	17.8	3.99	

P> .05

Tablo 2 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir (p>.05)

3.3. Öfke Kontrol Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular

Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol öntest ve sontest puanları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark var mıdır? sorusuna cevap aramak ve Öfke Kontrol Programının etkililiğini belirlemek amacı ile deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanları arasındaki farkların farkı t-testi ile test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puan ortalamalarının farklarının farkına ilişkin bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. *Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol Öntest ve Sontest Puanlarının Farklar Ortalamasının Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları*

Alt Ölçekler	Grup	n	Ortalamaların Farkı	Farkların Varyansı	T
Sürekli Öfke	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	5.9	12.32	3.625*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	1.1	5.21	
Öfke İçte	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	2.1	3.21	3.604*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.4	1.6	
Öfke Dışta	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	2.6	5.16	2.636*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.3	2.46	
Öfke Kontrol	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	3.6	9.37	3.388*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.1	2.54	

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunun sürekli öfke öntest ve sontest, öfke içte öntest ve sontest, öfke dışta öntest ve sontest ve öfke kontrol öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının karşılaştırılmasında aradaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$). Öfke Kontrol Programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubunun lehine sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol düzeylerinde bir gelişim görülmektedir. Öfke Kontrol Programının, öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta düzeylerini anlamlı bir şekilde düşürdüğü, öfke kontrol düzeyini ise anlamlı bir şekilde artırdığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uygulanan Öfke Kontrol Programı'nın ergenlerin öfke düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

4. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada 15–18 yaş arası ergenlerin öfke düzeylerini kontrol edebilmeleri ve uygun başa çıkabilme stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda, onlara yardımcı olmayı amaçlayan Öfke Kontrol Programı uygulanmıştır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke düzeyleri, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfkelerini kontrol edebilmeleri açısından karşılaştırılmaları sonucunda deney grubundaki öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere göre, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı; öfke kontrol düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Uygulama aşamasında programda bilişsel–davranışçı teknikler doğrultusunda hazırlanan içeriğin ve etkinliklerin öğrencilerin bu konudaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu ve öğrencilerin oturumlarda ele alınan konularla bağlantılı olarak yapılan uygulamalara katılmada oldukça istekli oldukları, uygulama sonrasındaki iki aylık süreç içerisinde ise öğrencilerin günlük yaşamlarına ilişkin olumlu katkıları olduğu gözlenmiştir.

Öfke Kontrol Programı hazırlanırken, programa katılan öğrencilerin öfkeleri ve ortaya çıkış nedenleri ile ilgili farkındalık düzeylerinin; oturumlardaki etkinlik, alıştırma, yaşantı vb. kanalıyla bu konudaki paylaşımlarının artacağı, öfkelerini olumlu bir biçimde ifade edebildikleri takdirde kendilerine ve çevrelerine yönelik öfkelerinin azalacağı ve öfkelerini kontrol edebilme becerilerinin artacağı beklentisinden hareket edilmiştir.

Araştırmanın bu bulgularından yola çıkılarak, uygulanan öfke kontrol programının ve içeriğinde yer alan konu, yöntem, hedef davranış ve uygulamaların 15–18 yaş arası ergenlerin sürekli öfke, öfkeyi bastırma, öfkeyi dışa yansıtma düzeylerini azaltmada, öfkeyi kontrol edebilme becerisini artırmada ise etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, konuyla ilgili yapılan diğer araştırma bulguları ile (Bilge, 1996; Coats&Reynolds, 1986; Conte&Goldbiat&Selleckt, 1995; Hains&Szykowski, 1990; Hazaleus&Deffenbacher, 1986) tutarlılık göstermektedir. Kontrol edilemeyen öfkenin sonucu olan şiddet içeren

davranışların hızla arttığı günümüzde öfkenin anlaşılabilmesi ve kontrol edilebilmesi önemli bir beceridir. Bu becerinin çocukluk yıllarında ve ergenliğin başlarında öğrenilmesi, kuşkusuz bireyin sosyalleşmesi, ilerdeki yaşamı ve mutluluğu için de son derece önemlidir. Bu nedenle ilk ve orta öğrenimde görev yapan psikolojik danışmanların bu konuya daha duyarlı yaklaşımları gerekmektedir. Rehberlik servisine başvuran ve genellikle sorunlarının temelinde, kontrol edilemeyen içe ve dışa yönelik öfke duyguları bulunan ergenlere, bu ve benzeri şekilde hazırlanmış programlarla yardım edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Archier, J. ve K. Browne. (1989). *Human Aggression Naturalistic Approaches*. London: Routledge.
- Arenofsky, J. (2001). Control Your Anger Before It Controls You. *Current Health*, 7, 6-12.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Baron, R. (1977). *Human Aggression*. Newyork: Plenum Pres.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bridewell, B.W. ve E. Change. (1997). Distinguishing Between Anxiety, Depression and Hostility: Relations to Anger-in, Anger-out and Anger Control. *Personal Individual Differences*. 22 (4),587-590.
- Coats, K. I., ve M.W. Reynolds. (1986). A Comparison of Cognitive-Behavioural Therapy and Relaxation for The Treatment of Depression in Adolescent. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (5), 653-660.
- Conte C., L. Goldbant ve E. Selleck. (1995). My Crew: Preventing Adolescent Violence in an Urban Community. *Public Health Reports*, 110(2), 199.
- Deffenbacher, J. L. ve Diğerleri. (1990). A Comparasion of Cognitive-Behavioral and Process-Oriented Group Counseling for General Anger Reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 69,169-172.
- Edmonson, B. C. ve J. C. Conger. (1996). A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*. 16 (3), 251-275.

- Ellis, A. (1992). *Anger:How to Live With and With Out It*. Newyork: Acitadel Press Book.
- Feindler, L. E.,ve Ecton, B. R. (1986). Group Anger Control Training for Institutionalized Psychiatric Male Adolescent. *Behaviour Therapy*, 17, 109-123.
- Geçtan. E. (1986). *İnsan olmak*. Adam Yayıncılık. İstanbul.
- (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gottlieb, M.M. (1999) *The Angry Self*. Arizona: Zeig Tucker and Co. Publishers.
- Hains, A.A., M. Szyjakowski. (1990). "A Cognitive Stres Reduction Intervention Program for Adolescents". *Journal of Counseling Pstchology*. 3, 1: 79-84.
- Hazaleus, L.S. ve J.L.Deffenbacher. (1986). "Relaxation and Cognitive Treatments of Anger". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54:222-226.
- Kılıçarslan, İ. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar. İstanbul
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1988). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM
- Lerner, H. (1999). *Öfke Dansı*. (Çev.Sinem Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Mackay, C. H., M. Barkham, ve W. Styles. (1998). An Anger Event in Psychodynamic-Interpersonal Therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 279-289.
- Navaco, W.R. (1975). *Anger Control*. London: Lexington Book.
- Öner, N. (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası
- Özer, A.Kadir. (1995). *Duygusal Gerilimle Başedebilme*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Potter-Efron, R. (1997). *Her An Öfkeli misiniz?*. (Çev. Semra Eren). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Retzinger, S.M. (1991). *Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels*. London: Sage Publicationas.
- Rokach, A. (1987). Anger and Aggression Control Training. *Psychotherapy*, 24(3), 353-362.
- Schuerger, J. M. (1979). *Understanding and Controlling Anger, Helping Clients with Special Concerns*. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Sharkin, S.B. (1988). The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66, 361-365.
- Spielberger, C. D. ve diğerleri. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment, Hillsdale*, 159-160.
- Tavris, C. (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*. Newyork: Simon&Schuster Pres.
- Taylor, E. (1988). Anger Invention. *The Amerikan Journal of Occupational Therapy*, 42, 3.
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Yeni Doğuş Matbaası. Ankara.