

Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi

The Effects of Anger Management Education on the Anger Management Skills of Adolescents

Nergüz BULUT SERİN*
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Hicran GENÇ**
Merkez Atatürk İÖÖ

Öz

Bu araştırmanın amacı, grupla öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisini belirlemektir. Araştırma, kontrol gruplu öntest-sontest modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışmaya 14 deney, 14 kontrol grubu olmak üzere toplam 28 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır. Deney grubuna, haftada bir kez olmak üzere 10 hafta süre ile "Öfke Yönetimi Eğitimi Programı" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, verilerin normal dağılımlara uygunluğu tek-örneklem Kolmogorov-Simironov testi ile belirlenmiş, grupların kazanç puanları arasındaki farkın anlamlılığı için "t-testi" ve "Tekrarlanmış Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılan deney grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke-içe, öfke-dışa ve öfke-kontrol düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalmanın olduğu, öfke-kontrol düzeylerinde ise anlamlı bir artma olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öfke Yönetimi Eğitimi Programı, Öfke, Öfke Denetimi, Ergen.

Abstract

The aim of this research was to determine the effects of anger management education on the anger management skills of adolescents. The study was a semi-experimental study based on the pretest posttest model with a control group. A total of 28 students participated in the study, with 14 in the experimental and 14 in the control group. "State Trait Anger Scale" was used as a means to gather data. "Anger Management Education" was given to the experimental group once a week for ten weeks. In the analysis of the data, the suitability of the data was determined with the one-sample Kolmogorov-Simironov test. To determine the meaningfulness of the significance of the difference in benefit between the groups a t-test and "two-way ANOVA for Repeated Measurements" were used. As a result of the study it was determined that there was a statistically significant decrease in the continuous-anger, anger-inside, anger-outside and anger-control levels and there was a significant increase in the anger-control level of the experimental group of students who joined the study.

Keywords: Anger Management Education Program, Anger, Anger Management, Adolescent

* Doç. Dr. Nergüz BULUT SERİN, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Lefkoşa-KKTC nserin@ciu.edu.t

** Uzm. Psk. Dan. Hicran GENÇ, Merkez Atatürk İlköğretim Okulu, İzmir, e-posta: hicrangnc@hotmail.com

Summary

Purpose

Throughout their lives, individuals have certain needs and wants that have to be met and they are likely to suffer from certain emotional problems that should never be ignored; thinking that they have been treated unfairly, they might feel hurt. As a result of such mishaps, the feeling often experienced is anger. In this respect, anger is a powerful feeling, reflecting a sign of great significance (Lerner, 1996). Anger is actually a basic emotion. If there exists any sort of malfunction in the individual's activities as a result of anger, and if experienced for long time intensively and extensively, and if expressed improperly, then anger does cause a problem (Azevedo, Wang, Paulo, Lotufo and Benseñor, 2010; Hagiliassis, Gülbenkoğlu, Marco, Young and Hodso, 2005). Some of the behavioral responses chosen by individuals while experiencing anger could be highlighted as follows: bodily destructive force and violence, raised voice, insult, aggression or, just the opposite means of expression such as turning inward, being silent, satirizing, and gossiping, etc (Yavuz, 2004). Although it is basically difficult to change feelings, there have been certain studies, not concluded yet, on how to indirectly change them through cognitive therapies. Such studies aim to establish certain means of getting things/incidents interpreted in different views, changing the way of thinking and/or setting new viewpoints (Yaylacı, 2006). Regarding the feature of anger, the common point often emphasized by researches is that the style of expressing anger can be learned and also that instead of the negative aspects of expressing anger comprising aggression, relatively proper means comprising no aggressiveness can be learned (Balkaya, 2001).

Methodology

In this research of the experimental designs, a pre-test and a post-test group was used. The research group comprised a total of 452 students studying at a public high school located in the center of Izmir. The school was randomly chosen according to the results of the t-test. 28 students of the independent samples, who were found to be identical at the end of the pretest, were grouped into two; 14 individuals in the experimental group and 14 in the control group evenly (Balkaya, 2001). In this research, State Trait Anger Scale (STAS), developed by Spielberger and interpreted into Turkish and adapted by Ozer (1994), was used. "One-Sample Kolmogorov-Simirnov Test" was used to secure the acceptable allocation; "t-test" was employed to reach the meaningful difference between the results obtained from the groups; and "two-way ANOVA for Repeated Measurements" was used. The statistical significance level in the study was accepted as .05.

Results

There was no meaningful statistical difference between the medians of the pretest conducted on the experimental group and the control group. However, there appeared a meaningful difference between the medians of the pre-test and post-test regarding the continuous anger of the experimental group and that of control group, which means that the different processes and the repeated measurement factors placed a meaningful common effect on continuous anger. With regard to the internal anger there appeared to be no statistically meaningful difference between the medians of the pre-test conducted through the experimental group and the control group. However, there appeared a meaningful difference between the medians of the pre-test and post-test regarding the internal anger of the two groups, which means that the different groups of processes and the repeated measurements had a meaningful common effect on internal anger.

Discussion and Conclusion

The results of the post-test conducted at the end of the anger management education program reveal that, in terms of the difference between the pre-test and the post-test results, there is a statistically meaningful difference in favor of the experimental group in comparison to that of the control group. This means that the anger management education introduced to the

experimental group was affective. Considering the overall results of this research, the following proposal could be made: Recognizing anger, coming to terms with it and controlling it are skills to be gained not only by adolescents and children of different ages and groups, but also by adults, i.e. by all individuals within the society. Through various levels and sorts of programs to be prepared and conducted in compliance with any group involved in research, groups of adults, children, and professionals could be given anger management education.

Giriş

Son yıllarda Türkiye’de ve dünyada meydana gelen şiddet ve zorbalık olayları dikkatleri öfke ve öfke kontrolü üzerinde yoğunlaştırmıştır. Özellikle günümüzde eğitim kurumlarında güncel bir sorun haline gelen, gençler ve çocuklar arasında yaralanma ve ölümlerle sonuçlanan kavgalara yönelik şiddet ve zorbalık olaylarının medyada sıkça yer aldığı görülmektedir (Işık, 2006; Kartal ve Bilgin, 2008). Gökdaş’a (2007) göre, okullarda şiddetin artmasındaki temel nedenler arasında “toplumsal değerlerde yıpranma ve aile içi şiddetin fazla olması ve ebeveyn duyarsızlığı” gösterilmektedir. Alikasifoğlu, Erginöz, Ercan, Uysal, Kaymak ve Ilter (2004) İstanbul’da 9-11 yaşlarında 4153 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin son bir yılda % 42’sinin fiziksel bir kavgaya karıştıklarını saptamışlardır. Yapılan araştırmalarda, gençlerin yöneldikleri şiddet davranışları arasında darp ve öğrenci kavgalarının ilk sıralarda yer aldığı ortaya çıkmıştır (Solak, 2007). Ergenlik döneminde gençleri etkileyen çeşitli yaşantılar, ergenlik döneminin kendine özgü sorunları ile bir arada, çok yoğun ve sık öfke yaşanmasına neden olabilir. Kendini uygun şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılmayan gençlerin öfke duygusu, içinde bulunduğu dönemin diğer duyguları ve yaşantıları ile başa çıkabilmeyi bilmediğinde zamanla uyumsuzluk, saldırganlık şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilir (Yılmaz, 2004).

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir (Yavuzer, 2005). Ergenlerde düş kırıklıkları, hor görülme, kıskançlık, haksızlığa uğramak, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme öfke nedenleri arasında yer almaktadır (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996: 153). Ergenlik döneminde öfke tepkileri de farklılık göstermektedir. Ergen sosyalleşme sürecinde öfkenin dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığını öğrenir. Bu nedenle ergen toplum içerisinde öfke ve kızgınlığını ne zaman, kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman bastıracağını bilerek yetişir (Kulaksızoğlu, 1998: 53). Ergenlikte en temel olumsuz duygu öfkedir. Öfke ile depresyon, depresyon ile öfke ve intihar riski arasında birbirini tetikleyici bir bağ mevcuttur. Ergenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen öfke, depresif duygu durum ve intihar riski üzerinde durmanın önemli olduğu ifade edilmektedir (Ayдын, 2005: 203).

Öfke ve öfke ifade biçimi, depresyon ve bedenselleştirme alanındaki araştırmalarda üstünde durulması gereken önemli konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfke, hafif bir sinirlilikten, nefret ve şiddete kadar değişebilen duygusal, bilişsel belirtilerin ve deneyimlerin davranışsal tarzı olan, olumsuz bir duygulanım olarak değerlendirilmektedir (Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005: 94).

Bireylerin yaşamları süresince karşılaşması gereken bazı gereksinimleri, istekleri vardır. Bireyler ihmale gelmeyen duygusal sorunlar yaşayabilirler, haksızlığa uğradıklarını düşünebilir ve incinebilirler. Bunlara benzer sorunlar sonucunda yaşanan duygu, öfke olarak ifade edilmektedir (Lerner, 1996). Öfke duygusu yaşayan bireyin gösterdiği davranışsal erken uyarı sinyalleri vardır. Bunlar; ses tonunun yükselmesi, vücutta heyecanlı hareket, başka birinin vücuduna müdahale, yukarı ve aşağı adımlar gibi tekrarlanan fiziksel hareketler ile söylenme olabileceği gibi, homurdanma, eşyaları çarpma, üzgün bakış veya kaş çatma tarzında yüz ifadesinde değişiklik, göz temasında değişiklik; göz teması kurmama, beden dili ve duruşunda ani değişiklik, ruh halinin hızlı bir şekilde değişmesi olarak sıralanabilir (Blum, 2001). Ayrıca diğer uyarı sinyalleri; her yerinin ateşlendiği hissi, kalp atışlarının hızlanması, ellerin yumruk

biçiminde sıkılması, çenenin kilitlendiği hissi ve dişlerin sıkılması, tüm bedeninin titrediği hissi, kasların, özellikle kolların gerginleştiği hissi şeklinde de ortaya çıkabilir (Özmen, 2006). Kızgınlık yaşayan bireylerde ses tonunun yükselmesi, bazı kelimelerin vurgulanması, kesikli ya da üzerine basarak söylenmesi, tekrarlı ve ağlamaklı konuşma gibi davranışsal belirtiler de görülebilir (Kısaç, 1997). Öfke anlarında seçilen diğer davranışsal tepkiler; kaba kuvvet ve şiddet, ses yükseltilmesi, hakaretler, saldırganlıklar ya da bunların tam tersi örüntüde içe kapanmalar, durumu yok saymalar, sözlerle taş atmalar, dedikodular vb. olarak sıralanabilir (Yavuz, 2004).

Duyguların bastırılması ya da dışa vurulması çeşitli birey ve kültürler için değişir. Örneğin çocukların öfke ya da sevgi duygularını dışa vurmaları, bazı toplumlar ya da ailelerce hoş karşılanmamaktadır. İçe atılan duygular ise ortadan kalkmazlar. Biçim değiştirerek dolaylı yollardan ifade edilirler (Ankay, 1992: 29; Philpart, Goshu, Gelaye, Williams and Berhane, 2009). Yaşanan öfke duygusu gerçekte doğal bir duygudur; öfkenin sonucunda kişisel işlevlerde bir bozulma oluyor ise, öfke uzun, yoğun ve aşırı yaşıyorsa, uygunsuz bir şekilde ifade ediliyor ise problem oluşturabilmektedir (Azevedo, Wang, Paulo, Lotufo ve Benseñor, 2010; Hagiliassis, Gülbenkoğlu, Marco, Young ve Hodso, 2005). Bireyler yaşadıkları duyguya bağlı olarak bazı davranışsal değişiklikler sergilemektedirler. Bu davranışlar dikkate alınarak yaşanan duygu tanımlanabilir ve hakkında fikir sahibi olunabilir. Öfkenin, intihar girişimi için önemli bir işaret olduğu düşünülmektedir (Batgün, 2002: 49; Horesh, Rolnick ve Lancu, 1997: 94). Öfkenin depresyon gibi intihar davranışında da tanınan bir işaret olduğu araştırmalarda kanıtlanmıştır (Bridewell ve Chang, 1997; Türkçapar, Güriz, Özel, Işık ve Örsel, 2004: 121). Batgün ve Şahin (2003: 55) yaptıkları araştırmada, depresyon hastalarının içedönük öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin düşük olduğunu bulmuşlardır. Öfkenin, yeme bozukluklarında tedavi gidişini ve sonucunu etkileyen önemli bir etken olduğu da söylenmektedir (Batgün ve Utku, 2006: 76; Oral, 2006: 6). Öfke ve bastırılmış düşmanlığın, somatizasyon geliştirmede önemli bir etmen olduğu ifade edilmektedir (Koh, 2003: 113). Olumsuz duygu ile başa çıkmada duygu ve nedenlerinin birey tarafından tanımlanması, duyguların doğru dille karşı tarafa aktarılması, iletişim becerileri, doğru algılama, empatik iletişim önemlidir. Bilişsel terapiler ile olayların farklı açılardan değerlendirilmesi, yeni bakış açılarının oluşturulmasına çalışılmaktadır (Yaylacı, 2006). Çeşitli kuramlara dayandırılarak geliştirilen öfke denetimi programları aracılığıyla, bireyler öfkelerini denetlemeyi öğrenebilmektedirler. Öfke denetimine yönelik programların hazırlanması ve uygulanması birey ve toplum ruh sağlığını korumaya yönelik geliştirilen önleyici çalışmalardır (Şahin, 2005). Hazırlanan öfke denetimi programlarının; çatışma çözme, ben dilinin kullanım gücünü fark etme, öfkeliyken duygu ve düşünceleri ben diliyle ifade etmeye yardımcı olma olabileceği gibi, sözel ve fiziksel olarak öfkeye verilen tepkilerin ve sonuçlarının farkında olmayı öğrenme gibi genel sonuçları olduğu ifade edilmektedir (Korkut, 2007). Gençlere her zaman her şeyin istedikleri gibi gitmeyebileceği, öfkeyi taşımamanın, sözlü ya da fiziksel birine zarar verecek hale gelmenin başkalarına olduğu kadar kendisine de zarar verdiği ve kontrol altına alınması gerektiği öğretilmelidir.

Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke yönetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır (Şahin, 2005). Öfke denetimindeki yetersizlikler sonucunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, davranış bozukluğu, motor depresyon bozukluğu ve anksiyete bozuklukları gibi çeşitli zihinsel sağlık problemleri oluşabilmektedir (Farmer, Compton, Bums ve Robertson, 2000; Kweon, Ulrich, Walker ve Tassinary, 2008). Öfke denetimi üzerinde yapılan çalışmalarda, öfke denetimsizliğinin pek çok nedene dayandırıldığı ve bu bakış açılarına yönelik olarak farklı müdahale yaklaşımları kullanıldığı görülmektedir. Kellner ve Bry (1999) öfke denetimi eğitiminin, genelde üç aşamayı içerdiğini söylemektedir. Birincisi, öfkenin bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgi sağlama; ikincisi, öfkeyi yönetmede bilişsel ve davranışsal tekniklerin öğretilmesi; üçüncüsü de gevşeme egzersizleri, rol oynama ve problem çözme gibi elde edilen yeni becerilerin uygulanmasının kolaylaştırılmasıdır. İlgili literatürde, öfke denetimi eğitiminde bilişsel davranışçı yaklaşımın etkililiğini vurgulayan bazı çalışmalar bulunmaktadır (Deffenbacher, McNamara ve Sabadell, 1990; Deffenbacher ve Stark, 1992; Smith, Adelman, Nelson, Taylor ve

Phares, 1994; Kellner ve Tutin, 1995; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Willner, Jones, Tams ve Green, 2002; Cenkseven, 2003; Williams, Waymouth, Lipman, Mils ve Evans, 2004; Bradbury ve Clarke, 2005; Howells, Day, Williamson, Bubner, Jauncey, Parker ve Heseltine, 2005; Hagiliassis ve ark., 2005). Araştırmacıların, öfkenin özellikleri arasında en çok üzerinde durdukları nokta, öfke ifade tarzının öğrenilebilen bir özellik olması ve saldırgan öğeler içeren olumsuz öfke ifade biçimlerinin yerine, daha uygun olumlu ve saldırgan öğeler içermeyen öfke ifade biçimlerinin öğrenilebileceğidir (Balkaya, 2001). Ayrıca duygu enerjisinin gelişigüzel ortaya salınmasının doğuracağı sorunlar olabilir. Oysa duygularımızın enerjisinin kontrollü bir şekilde açığa çıkması, yani eğitilmesi onları yaşamamıza engel değildir (Karayörük, 2004: 7). Öfke denetimi ve bunun yararları son yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. 1960 ve 1970'lerde öfke kontrolü sağlayamayan kişilere bu beceriyi kazandırma amaçlı terapi endüstrisi gelişme göstermiştir. Son yirmi yıl içerisinde öfke yönetimi programları giderek artmaktadır (Park, Ryu, Han, Kwon, Kim, Cho, Kang, Cheon ve Yoon, 2009; Vecchio ve O'leary, 2004; Walters, 2009; Watson, 2009). Öfkenin kontrol edilmesine yönelik yapılan çalışmalar, öfke yönetimi tekniklerinin öfke ve saldırganlığı azaltmaya yardımcı olduğunu kanıtlamıştır (Whitehouse ve Pudney, 1996; Sharp, 2003; Harvey, 2004; Şahin, 2005). İlgili literatür incelendiğinde, deneysel çalışmaların daha çok yurt dışında yapıldığı, ülkemizde yapılan çalışmaların betimsel çalışma ağırlıklı olduğu gözlenmiştir. Yapılan bu çalışmanın deneysel bir çalışma olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu bağlamda, gelecekte birer yetişkin olarak toplumda yerini alacak olan gençlerin, karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarına karşı etkili başa çıkma becerileri kazanmaları, sağlıklı toplum için son derece önemlidir. Bu çalışma sonuçlarının ülkemizde ergenlerde öfke denetimi eğitimi ile ilgili yapılan diğer çalışmaları tamamlayıcı nitelikte olması ve bundan sonra diğer yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturması bakımından önemlidir.

Bu araştırmanın temel amacı, grupla öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisini araştırmaktır.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, "Grupla öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi var mıdır?" şeklinde ifade edilmektedir.

Araştırmanın Denenceleri

1. Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki sürekli öfke puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir;
2. Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-içer puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir;
3. Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-dışer puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir;
4. Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-kontrol puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir biçiminde ifade edilmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada deneysel desenlerden öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Öntest-sontest kontrol gruplu (ÖSKD) yaygın olarak kullanılan karışık bir desendir. Karışık desenler, sosyal bilimlerde, özellikle de eğitim ve psikolojide sıklıkla kullanılan bir faktöryel desendir. Karışık desenlerin özel bir türü olarak tanımlayabileceğimiz öntest son-test kontrol gruplu desenin de en sık kullanılan deneysel desenlerden biri olduğu söylenebilir. ÖSKD'de

deneysel işlemin etkili olup olmadığını saptamak amacıyla fark puanlarından elde edilen ortalama puanlar arasındaki farkın sıfırdan manidar bir şekilde farklı olup olmadığını “t” ya da “F” testi ile sınanabilir (Büyüköztürk, 2007).

Tablo 1.

Kontrol Gruplu Öntest-Sontest Modeli

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
D ₁	0 ₁	X	0 ₂
D ₂	0 ₃	-	0 ₄

(Kaynak: Balcı, 2007)

Tablo 1’den de anlaşılacağı üzere D₁: Deney grubunu, D₂: Kontrol grubunu, X: Yapılan işlemi, 0₁, 0₃: Öntest ölçümlerini, 0₂, 0₄: Sontest ölçümlerini, X deney grubuna uygulanan grupla öfke yönetimi eğitimi programının deney değişkenini göstermektedir.

Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubunu belirlemek için öncelikle İzmir İli Buca İlçesi sınırları içerisinde yer alan resmi bir ortaöğretim okulunda 2006-2007 eğitim-öğretim yılında 9. sınıfta okumakta olan 452 öğrenciye “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” uygulanmıştır. Her bir alt ölçeğin puanlaması için bu 452 öğrencinin almış olduğu puanların aritmetik ortalaması hesaplanmıştır. Yüksek puan, sürekli öfke alt testinde; öfkenin yüksek olduğunu, kontrol altına alınmış öfke alt testinde; öfkenin kontrolde olduğunu, dışa vurulmuş öfke alt testinde; öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, bastırılmış öfke alt testinde; öfkenin bastırılmış olduğunu gösterir. Sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa ölçeği puanları ortalamadan yüksek; öfke-kontrol alt ölçeği puanı ortalamadan düşük ise öğrencinin öfke denetimi düzeyinin düşük olduğu kabul edilmiştir. Öfkeli olarak belirlenen, 452 öğrenci içerisinde en yüksek puan alan, gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen 28 öğrenciden tesadüfi yöntemle 14 kişilik deney ve 14 kişilik kontrol grubu çalışma grubunu oluşturmuştur. Deney grubu 7 erkek (% 50) ve 7 kız (% 50) olmak üzere toplam 14 öğrenci, kontrol grubu da 7 erkek (% 50) ve 7 kız (% 50) olmak üzere toplam 14 öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Spielberger tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından dilimize çevrilen ve Türkçeye uyarlanan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır. Sürekli öfke, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır; öfke duygusu ve ifadesini ölçmektedir. Ölçek, ergen ya da yetişkine, grup ya da bireysel uygulanabilen, otuz dört maddeden oluşmuş kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Sürekli öfke (10 madde) ve öfke ifade tarzını (24 madde) araştıran ölçeğin, öfke-içer (8 madde), öfke-dışa (8 madde) ve öfke-kontrol (8 madde) olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach-Alpha güvenirlik değerleri ise 0,73 ile 0,84 arasında belirlenmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik: Buss-DurkeHusumet Envanteri ile korelasyonlar 0,66 ile 0,73 arasında; Durumluluk Öfke Ölçeğiyle korelasyonlar da 0,22 ile 0,41 arasında bulunmuştur (Öner, 1996; Özer, 1994). Üniversite öğrencileri ile “testin tekrarı” yöntemine göre yapılan güvenirlik çalışmasında bulunan korelasyon katsayıları şöyledir: 0,72 sürekli öfke; 0,76 öfke kontrolü; 0,76 içer yönelik öfke; 0,72 dışa yönelik öfke olarak bulunmuştur (Kısaç, 1997). Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach-Alpha güvenirlik değeri ise, 0,80 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan Programın İçeriği

Grupla öfke yönetimi eğitim programı, bilişsel ve ağırlıklı olarak davranışçı tekniklerin kullanıldığı bir sosyal beceri kazandırma çalışmasıdır. Eğitim programı kapsamında model alma, davranış denemeleri, kendini izleme, pekiştirme, ev ödevi, grup rehberliği etkinlikleri, eğitim verme gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Araştırmada etkisi incelenen öfke yönetimi

eğitim programının oluşturulmasında Cenkseven (2003) ve Mitchell'in (2005) öfke denetimi ile ilgili yaptığı araştırmalardan; Erkan (2002), Altınay (2001), Bozdoğan (2004) ve Acar'ın (2009) çalışmalarından yararlanılmıştır. Araştırmada öncelikle programın işleyişi hakkında bilgi edinmek ve eksikliklerini gidermek amacıyla bir pilot çalışma yapılmıştır. Bunun ardından öfke denetimi programına son şekli verilmiştir. Öfke yönetimi eğitimi programının uygulama öncesinde deney grubuna, çalışılacak konulara ilişkin bilgilendirme yapılmış, grup rehberliği etkinliklerine ağırlık verilmiş ve rol oynama, pekiştirme, problem çözüme alıştırmaları kullanılmıştır. Öfke denetimi eğitim programının uygulanması sürecinde; *birinci oturumda*; grup lideri, kendini gruba tanıtarak, grubun amacı, uygulanacak olan programın içeriği, uygulamanın ne kadar süreceği ve çalışmaların ne şekilde yürütüleceği hakkında grup üyelerine bilgi verdi. Öncelikle programın amacı ve hedefleri ile ilgili bilgilendirme yapılmış, grup kuralları belirlenerek ısınma çalışmalarına geçilmiştir. İlk olarak üyeler dağınık halde serbest yürüdü ve göz göze geldikleri ilk kişiye "merhaba" demeleri ve selamlaşmaları söylendi. Değerlendirme yapılarak etkinlikle ilgili yaşantılarının paylaşılması istendi. Tanışma oyunlarına geçildi. Grup üyelerinin gruptaki arkadaşlarının isimlerini öğrenme, kendi ismini söyleme, arkadaşlara isimleri ile hitap etme, ismin önemini kavramaları amacıyla "Top Kullanarak Tanışma Oyunu" (Morgül, 1999: 23) uygulandı. Alıştırma sonunda grup üyeleri birbirlerinin isimlerini öğrenmiş oldu. Etkinlik sonrasında grup üyelerinin birbirlerini daha yakından tanınması, grubu ısındırmak, dikkat ve gözlem becerilerini geliştirmek amacıyla "Tanımadığın Kişiyi 5 Dakika Konuşma" (Altınay, 2001: 78) etkinliği uygulandı. Beden ve nefes egzersizi yapıldı. *İkinci oturumda*; beden ve nefes egzersizi tekrar edildi. Bu oturumda, ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri, ergenlik döneminde çevre ile iletişim, bağımsızlık isteği, bu dönemde yoğun yaşanan duygular hakkında grup üyeleri bilgilendirildi. Duyguları tanımlama ve kavramaya yönelik etkinlikler yapıldı. Bilgilendirme çalışması sırasında ergenlerden gelen sorulara yanıtlar verildi. Ergenlerin konuya ilgili oldukları ve bilgilendirilmekten hoşlandıkları gözlemlendi. *Üçüncü oturumda*; öfkenin tanımı, doğal bir duygu olduğu söylenerek, vücudumuzda yarattığı etkileri üzerine öğrenciler ile konuşularak etkinlikler yapıldı. Bu duygumuz ile ilgili sorular sorularak tartışma ortamı yaratıldı. *Dördüncü oturumda*; her öğrencinin doldurduğu "Öfke Duygumuzu İnceleyelim" formu gönüllü olan öğrenciler tarafından okundu, paylaşımında bulunuldu. Bu oturumda öfkeyi tetikleyici nedenler ve öfkeyi başlatan olaylar üzerine konuşuldu. Öfke duygusunu daha yakından tanımak amacıyla öğrencilere öfke ile ilgili bir takım sorular yöneltildi ve çağrışımlar alındı. *Beşinci oturumda*; öğrencilerin öfke duygusu hakkında not aldıkları ve sormak istedikleri sorular cevaplandı. Bu oturumda öfke oluşumunda etkili olan irrasyonel düşünceler hakkında bilgi verildi. Öfkenin A-B-C'si üzerine konuşularak etkinlikler yapıldı. *Altıncı oturumda*; her öğrencinin doldurduğu "Olay-Düşünce-Duygu Üçgeni" formu gönüllü olan öğrenciler tarafından okunarak grup üyeleri ile paylaşımında bulunuldu. Bu oturumda "Olay-Düşünce-Duygu Üçgeni" formunda düşünce kısmına ilişkin alternatif olumlu ifadelerin ve çözüm cümlelerinin bulunması ve çözüm cümleleri listesinin kavranması üzerinde çalışıldı. *Yedinci oturumda*; istekli öğrencilerin "Öfke Kayıt" formlarına yazmış oldukları durumlar, başa çıkma ifadeleri ve değiştirdikleri olumlu düşünceleri üzerine konuşuldu. Bu oturumda öfke duygusunun doğru ifadesinde kişiler arasındaki iletişim, iletişimde yapılan hatalar, iletişim engelleri, sağlıklı iletişim becerileri ve iletişimde ben dilisen dili ifadelerinin önemi üzerine konuşularak, iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapıldı. *Sekizinci oturumda*; her öğrencinin doldurduğu "Ben Dili-Sen Dili İfadelerinin kullanılmasına yönelik alıştırmalar formu" gönüllü olan öğrenciler tarafından okunarak paylaşımında bulunuldu. Bu oturumda girişken, saldırgan ve çekingen davranışlar üzerine konuşuldu. Bu davranışlar arasındaki farklar üzerinde çalışıldı ve konu ile ilgili etkinlikler yapıldı. *Dokuzuncu oturumda*; problem yaratan durumların, öğrencilerin problem çözüme becerilerindeki yetersizlikleri nedeniyle, öfkeye neden olduğundan yola çıkılarak öğrencilerin problem çözüme becerilerini geliştirme, dolayısıyla öfkeyi arttırıcı unsurları ortadan kaldırma amaçlandı. *Onuncu oturumda*; ilk dokuz oturuma ilişkin yaşantıların paylaşımı, öfke kontrolüyle ilgili kazanımlar ve grup sürecine ilişkin yaşantıların paylaşılması gibi konulara yer verilmiştir. Oturumlar sonunda öğrencilere "öfkem kontrolüm altında" başlıklı katılım sertifikaları verilmiştir. Eğitim programında;

çalışılacak konulara ilişkin bilgilendirme yapılmış, grup rehberliği etkinliklerine ağırlık verilmiş ve rol oynama, pekiştirme, problem çözme alıştırmaları kullanılmıştır. Eğitim süresince terapotik beceriler kullanılarak, terapotik koşullar dikkate alınmıştır. Verilen ev ödevleri ile de oturumlar arasındaki bağ sağlanmaya çalışılmıştır. Programda uyarıcıların algılanması, kodlanması, yeni bilgilerin eskileri ile karşılaştırılması, belege depolama ve hatırlama gibi bilişsel süreçlerle ilgilenen ve öğrenme sürecini bu şekilde açıklayan (Bozdoğan, 2004: 65) Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Akılcı Duygusal Terapi ağırlıklı olarak kullanılmıştır.

Deneysel Süreç ve Verilerin Toplanması

Araştırmada deney grubuna, haftada bir kez olmak üzere 10 hafta (2,5 ay) süre ile “Grupla öfke yönetimi eğitimi programı” uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 90-100 dakika sürmüştür, kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” öntest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının öntest ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuca göre deney ve kontrol grubunun “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” öntest puan ortalamaları arasında 0,05 düzeyinde önemli bir farkın olmadığı söylenebilir. Bu durumda, deney ve kontrol gruplarının deneye başlamadan önce öfke düzeylerinin birbirine denk olduğu kabul edilebilir.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öntest Puan Ortalamalarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçümler	Grup	N	Ortalama	St. Sapma	sd	t	p
Sürekli Öfke	Deney	14	34,500	2,066	26	0,096	0,924
	Kontrol	14	34,428	1,869			
Öfke-içer	Deney	14	20,285	2,920	26	0,066	0,948
	Kontrol	14	20,357	2,817			
Öfke-dışer	Deney	14	24,571	4,831	26	0,038	0,970
	Kontrol	14	24,500	5,110			
Öfke-kontrol	Deney	14	12,357	1,864	26	0,110	0,913
	Kontrol	14	12,285	1,540			

Öntest uygulamalarının ardından grupla öfke yönetimi eğitimi programının uygulanmasına geçilmiştir. Deney (7 kız, 7 erkek) ve kontrol (7 kız, 7 erkek) gruplarındaki bireyler cinsiyet açısından dengelenmiştir. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki bireylerin birbirleriyle etkileşim içerisinde bulunmalarına özen gösterilmiştir. 10 haftalık grupla öfke yönetimi eğitimi programının sonunda deney ve kontrol gruplarına aynı tarihte “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” tekrar uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, verilerin normal dağılımlara uygunluğu Kolmogorov-Simirnov tek örneklem testi, deney ve kontrol gruplarının başlangıçtaki öfke düzeylerinin denliğini test etmek için “bağımsız gruplar t-testi” kullanılmıştır. Deneysel süreç sonunda deneysel işlemin etkililiğini test etmek amacıyla “tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi” yöntemi uygulanmıştır (Bonate, 2000; Tabacknick ve Fidell, 2001; Büyüköztürk, 2007). Araştırmada, önem düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa ve öfke-kontrol öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını "tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi" ile test edebilmek için bağımlı değişkene ait puanların her bir alt grupta normal dağılım gösterip göstermediği, varyanslarının eşit olup olmadığı test edilmiştir (Tablo 3 ve Tablo 4). Tablo 3 ve Tablo 4 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarına ilişkin ölçümlerin normal dağılımı sağladığı ve varyansların eşit olduğu görülmektedir.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Ölçümlerin Betimsel İstatistikleri ve Kolmogorov-Smirnov Z ile Normallik Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	N	Ortalama	St. Sapma	KS-Z	p
Deney	Sürekli öfke öntest	14	34,500	2,066	0,892	0,404
	Sürekli öfke sontest	14	17,071	2,464	0,520	0,950
	Öfke-içer öntest	14	20,285	2,920	1,163	0,133
	Öfke-içer sontest	14	14,282	3,244	0,583	0,886
	Öfke-dışa öntest	14	24,571	4,831	0,580	0,889
	Öfke-dışa sontest	14	13,714	1,857	0,827	0,500
	Öfke-kontrol öntest	14	12,357	1,864	0,772	0,591
	Öfke-kontrol sontest	14	24,714	3,338	0,674	0,754
Kontrol	Sürekli öfke öntest	14	34,428	1,869	0,874	0,430
	Sürekli öfke sontest	14	33,857	2,656	0,551	0,922
	Öfke-içer öntest	14	20,357	2,817	1,139	0,149
	Öfke-içer sontest	14	20,642	2,924	0,744	0,638
	Öfke-dışa öntest	14	24,500	5,110	0,542	0,931
	Öfke-dışa sontest	14	25,857	4,203	0,837	0,486
	Öfke-kontrol öntest	14	12,285	1,540	0,794	0,554
	Öfke-kontrol sontest	14	11,857	1,610	0,709	0,695

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Ölçümlerin Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları

	Levene Statistic	Sd 1	Sd 2	p
Sürekli öfke öntest	0,037	1	26	0,849
Sürekli öfke sontest	0,020	1	26	0,889
Öfke-içer öntest	0,021	1	26	0,885
Öfke-içer sontest	0,083	1	26	0,775
Öfke-dışa öntest	0,005	1	26	0,944
Öfke-dışa sontest	3,668	1	26	0,095
Öfke-kontrol öntest	0,473	1	26	0,498
Öfke-kontrol sontest	3,180	1	26	0,086

Araştırmanın ilk denencesi, "Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki sürekli öfke puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir" biçiminde ifade edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin "Sürekli Öfke Ölçeği"nden aldıkları öntest-sontest ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Sürekli Öfke Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	ÖNTEST			SONTEST		
	N	Ortalama	St. Sapma	N	Ortalama	St. Sapma
Deney	14	34,500	2,066	14	17,071	2,464
Kontrol	14	34,428	1,869	14	33,857	2,656

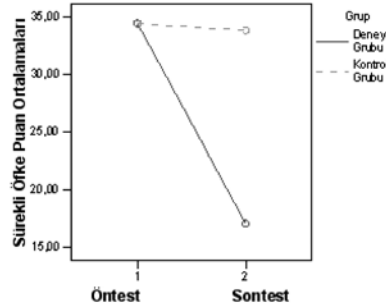
Tablo 5'te görüldüğü üzere, grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılan öğrencilerin deney öncesi sürekli öfke düzeyi ortalama puanı $\bar{x}=34,500$ iken, bu değer deney sonrasında $\bar{x}=17,071$ olmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest sürekli öfke puan ortalamaları incelendiğinde ise önemli bir değişimin olmadığı görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin "Sürekli Öfke Ölçeği" öntest ve sontest puanlarının ortalamaları arasındaki farklılıkların test edilebilmesi için tekrarlanmış ölçümlerde kullanılan iki faktörlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Ölçeği Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dönük Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	1201,929	27			
Grup (Birey/Grup)	997,786	1	977,786	124,533	0,000
Hata	204,143	26	7,852		
Denekleriçi	2196,000	28			
Ölçüm (Öntest-Sontest)	1134,000	1	1134,000	437,263	0,000
Ölçüm*Grup	994,571	1	994,571	383,500	0,000
Hata	67,429	26	2,593		
Toplam	3397,929	55			



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Puanlarının Öntest-Sontest Etkileşimleri

Tablo 6 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke ölçeği öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin sürekli öfke üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1,26)}=383,500$ $p<0,001$]. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke puanlarının öntest-sontest ortalamalarına ilişkin ortak etkileşim Şekil 1'de verilmiştir.

Araştırmanın ikinci denencesi, "Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-ıçe puanlarındaki değişim deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir" biçiminde ifade edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin öfke-ıçe öntest-sontest ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Öfke-ıçe Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	ÖNTEST		N	SONTEST	
		Ortalama	St. Sapma		Ortalama	St. Sapma
Deney	14	20,285	2,920	14	14,285	3,244
Kontrol	14	20,357	2,817	14	20,642	2,924

Tablo 7'de görüldüğü üzere, grupta öfke yönetimi eğitimi programına katılan öğrencilerin deney öncesi öfke-ıçe ortalama puanı $\bar{x}=20,285$ iken, bu değer deney sonrasında $\bar{x}=14,285$ olmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest öfke-ıçe puan ortalamaları incelendiğinde ise önemli bir değişimin olmadığı görülmektedir.

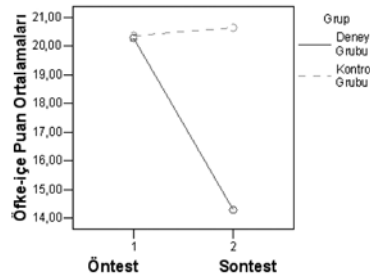
Deney ve kontrol gruplarının öfke-ıçe öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farklılıkların test edilebilmesi için tekrarlanmış ölçümlerde kullanılan iki faktörlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının öfke-ıçe ölçeği öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin öfke-ıçe üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1,26)}=29,368$ $p<0,001$].

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-ıçe Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dönük Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	484,357	27			
Grup (Birey/Grup)	144,643	1	144,643	11,070	0,003
Hata	339,714	26	13,066		
Denekleriçi	375,001	28			
Ölçüm (Öntest-Sontest)	114,286	1	114,286	24,271	0,000
Ölçüm*Grup	138,286	1	138,286	29,368	0,000
Hata	122,429	26	4,709		
Toplam	859,358	55			



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-ıçe Puanlarının Öntest-Sontest Etkileşimleri

Bu bulgu, uygulanan grupta öfke yönetimi eğitimi programına katılmanın, ergenlerin öfke-ıçe denetimi becerilerini artırmada farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Şekil 2'de deney ve kontrol gruplarının öfke-ıçe puanlarının öntest-sontest ortalamalarına ilişkin ortak etkileşim grafiği verilmiştir.

Araştırmanın üçüncü denencesi, "Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-dışa puanlarındaki değişim, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir" biçiminde ifade edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin öfke-dışa öntest-sontest ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Öfke-dışa Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	ÖNTEST		N	SONTEST	
		Ortalama	St. Sapma		Ortalama	St. Sapma
Deney	14	24,571	4,831	14	13,714	1,857
Kontrol	14	24,500	5,110	14	25,857	4,203

Tablo 9'da görüldüğü üzere, grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılan öğrencilerin deney öncesi öfke-dışa ortalama puanı $\bar{x}=24,571$ iken, bu değer deney sonrasında $\bar{x}=13,714$ olmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest öfke-dışa puan ortalamaları incelendiğinde ise önemli bir değişimin olmadığı görülmektedir.

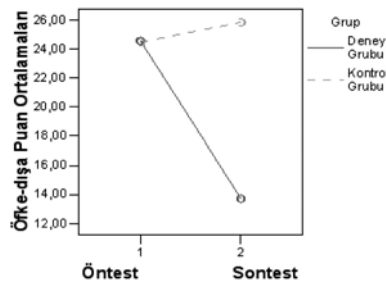
Deney ve kontrol gruplarının öfke-dışa öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farklılıkların test edilebilmesi için tekrarlanmış ölçümlerde kullanılan iki faktörlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının öfke-dışa ölçeği öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin öfke-dışa üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1,26)}=72,036$ $p<0,001$]. Bu bulgu, uygulanan grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılanın, ergenlerin öfke-dışa denetimi becerilerini artırmada farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 10.

Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-dışa Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dönük Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	1239,054	27			
Grup (Birey/Grup)	510,018	1	510,018	18,189	0,000
Hata	729,036	26	28,040		
Denekleriçi	1026,500	28			
Ölçüm (Öntest-Sontest)	315,875	1	315,875	43,577	0,000
Ölçüm*Grup	522,161	1	522,161	72,036	0,000
Hata	188,464	26	7,249		
Toplam	2265,554	55			



Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-Dışa Puanlarının Öntest-Sontest Etkileşimleri

Şekil 3'te deney ve kontrol gruplarının öfke-dışa puanlarının öntest-son-test ortalamalarına ilişkin ortak etkileşim grafiği verilmiştir. Araştırmanın dördüncü denencesi, "Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney öncesi ve sonrasındaki öfke-kontrol puanlarındaki değişim deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gösterir" biçiminde ifade edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin öfke-kontrol öntest-sontest ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Öfke-kontrol Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	ÖNTEST		N	SONTEST	
		Ortalama	St. Sapma		Ortalama	St. Sapma
Deney	14	12,357	1,864	14	24,714	3,338
Kontrol	14	12,285	1,540	14	11,857	1,610

Tablo 11’de görüldüğü üzere, grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılan öğrencilerin deney öncesi öfke-kontrol ortalama puanı $\bar{x}=12,357$ iken, bu değer deney sonrasında $\bar{x}=24,714$ olmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest öfke-kontrol puan ortalamaları incelendiğinde ise önemli bir değişimin olmadığı görülmektedir.

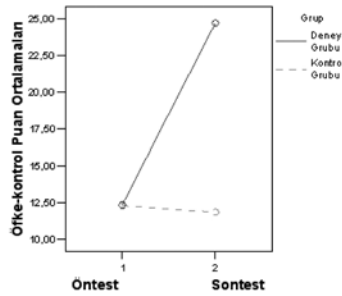
Deney ve kontrol gruplarının öfke-kontrol öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farklılıkların test edilebilmesi için tekrarlanmış ölçümlerde kullanılan iki faktörlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının öfke-kontrol ölçeği öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin öfke-kontrol üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1,26)}=202,890$ $p<0,001$]. Bu bulgu, uygulanan grupla öfke yönetimi eğitimi programına katılmanın, ergenlerin öfke-kontrol denetimi becerilerini artırmada farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Şekil 4’te deney ve kontrol gruplarının öfke-kontrol puanlarının öntest-sontest ortalamalarına ilişkin ortak etkileşim grafiği verilmiştir.

Tablo 12 .

Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-kontrol Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dönük Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	766,339	27			
Grup (Birey/Grup)	585,018	1	585,018	83,887	0,000
Hata	181,321	26	6,974		
Denekleriçi	1143,500	28			
Ölçüm (Öntest-Sontest)	498,018	1	498,018	176,599	0,000
Ölçüm*Grup	572,161	1	572,161	202,890	0,000
Hata	73,321	26	2,820		
Toplam	1909,839	55			



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke-Kontrol Puanlarının Öntest-Sontest Etkileşimleri

Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı, grupla öfke denetimi eğitiminin ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisinin araştırılmasıdır. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarına öntest-sontest olarak uygulanan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nden elde edilen sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları karşılaştırılmıştır. Grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda uygulanan sontest sonuçlarından elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının, alt testlere ait sontest puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada uygulanan grupla öfke yönetimi eğitimi programı sonunda, deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa alt ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde azaldığı, öfke-kontrol alt ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu çalışmanın genel bir sonucu olarak, öğrencilerin öfke kavramını

daha iyi tanıyarak, uygun ifade yöntemlerini öğrendikleri söylenebilir. Bu öğrencilerde öfke kavramına ilişkin bilişsel yeniden yapılanma sağlamış ve aynı zamanda öğrencilerde davranış değişiklikleri olmuştur. Uygulanan eğitim programında kullanılan bilişsel-davranışçı yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşımın, öğrencilerin öfke denetimi becerileri kazanmasında etkili olduğu saptanmıştır.

İlgili literatürdeki bazı deneysel araştırma sonuçları ile eldeki araştırma sonuçları paralellik göstermektedir (Smith ve ark.1994; Kellner, ve Tutin, 1995; Bilge, 1996; Deffenbacher ve ark. 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Dykeman, 2000; Cenkseven, 2003; Coon ve ark., 2003; Deffenbacher, 2004; Yılmaz, 2004; Williams ve ark., 2004; Şahin, 2006). Sütçü (2006) ergenlerle yaptığı deneysel çalışmasında, deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke puanlarının, kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığını bulmuştur. Willner ve ark. (2002), öğrenme güçlüğü olan danışanlarla yaptığı çalışmasında, tedavinin öfkeyi azaltmada etkili olduğunu bulunmuştur. Şahin (2006) ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, öfke denetimi eğitimi alan deney grubunun eğitim sonrasında saldırganlık puanlarının, kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymuştur. Cenkseven (2003), öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladığı çalışmasında, deney grubu lehine anlamlı farklar bulmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte bulunmuştur. Herrmann ve McWhirter (2003), ön ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptığı çalışmasında, öfke ve saldırganlık düzeyinde anlamlı olarak azalma olduğunu ve öfke kontrolünde de hafif bir artma olduğunu bulmuştur. Yılmaz (2004), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada verilen eğitim sonucunda sürekli öfkenin azaldığı, öfke ile başa çıkma eğitimi alan grupta bu azalmanın dört aylık izleme sürecinde de devam ettiği saptanmıştır. Deniz, Kesen ve Üre (2006) "Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada, yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin sürekli öfke puan ortalamaları ve öfke tarzı, öfke-dışa alt boyutu puan ortalamaları arasında yurttan kalma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Akgül (2000) tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim II. kademe öğrencileri çalışma grubu olarak seçilmiş, verilen öfke denetimi eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke-kontrol ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır. Bilge (1996: 82) üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışmada, grupta psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin kızgınlık düzeyini anlamlı derecede azalttığını bulmuştur. Aytek (1999: 57) ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında; grup rehberliğinin, deney ve kontrol grubunun önölçüm ve sonölçümler arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlgili literatürde bulunan araştırma sonuçları, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öfke denetimi ile ilgili bazı araştırma sonuçlarında ise, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Howells ve ark., 2005; Watt ve Howells, 1999). Bu durum, öfke denetimi eğitimi programı uygulanan grupların farklılıklarından kaynaklanmış olabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öne sürülen ilk dört denenceyi destekler nitelikte bulunmuştur. Öfke denetimi eğitimi öncesinde uygulanan öntest sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, deney ve kontrol gruplarının, alt testlere ait puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu durumda, deney ve kontrol gruplarının eğitim öncesinde başlangıç düzeylerinin eşit olduğu, birbirine denk deneklerden oluştuğu, deney ve kontrol gruplarının homojen bir yapıda olduğu söylenebilir. Öfke denetimi eğitimi sonunda uygulanan son-test sonuçlarından elde edilen bulgulara göre; deney ve kontrol gruplarının, alt testlere ait öntest ve sontest puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu durumda, deney grubuna uygulanan öfke denetimi eğitimi programının etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, uygulanan öfke denetimi eğitimi programı sonunda, deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke-içer, öfke-dışa alt ölçeklerinden aldıkları

puanların anlamlı düzeyde azaldığı, öfke-kontrol alt ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Araştırma bulgularına göre, öfke denetimi eğitimi programının 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerileri kazanmasında etkili olduğu söylenebilir. Öğrenciler öfke kavramını daha iyi tanıyarak, uygun ifade yöntemlerini öğrenmişlerdir. Bu öğrencilerde öfke kavramına ilişkin bilişsel yeniden yapılanma sağlamış ve aynı zamanda öğrencilerde davranış değişiklikleri olmuştur. Uygulanan eğitim programında kullanılan bilişsel-davranışçı yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşımın öğrencilerin öfke denetimi becerileri kazanmasında etkisinin olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bulguları ile örtüşen çalışma sonuçları karşılaştırıldığında benzer sonuçların saptanması, ergenlik dönemi içinde yer alan 9. sınıf öğrencilerinin oturumlarda ele alınan bilgi verici programları ile başa çıkma programlarını öğrenmeye istekli olmaları ile açıklanabilir. Yaş düzeyi yükseldikçe, gençlerin bilgi verici programlara ve yapılan uygulamalara katılmada oldukça istekli oldukları söylenebilir. Bu çalışmada uygulanan bilişsel-davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan etkinliklerin de öğrencilerin bu konudaki gereksinimlerini karşılar nitelikte olduğu gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada ulaşılan bulgular ışığında şu önerilerde bulunulabilir: Araştırma verilerinin daha geniş örneklemle genellenebilmesi açısından farklı düzeylerdeki okullarda ve daha fazla sayıda öğrenci ile çalışılabilir. Öfke duygusunu tanıma ve fark edebilme, kontrol edebilme, doğru ifadeyi öğrenme yalnızca ergenlere kazandırılması gereken bir beceri değil, farklı yaş ve gruplarda çocuklara, yetişkinlere ve değişik meslek gruplarına, tüm bireylere kazandırılması gereken bir beceridir. Bu nedenle bu tür grup çalışmalarının yaygınlaşması amacıyla farklı başlıklar altında da eğitim programları hazırlanabilir. Öfke yönetimi eğitiminin etkisinin kalıcı olup olmadığının anlaşılabilmesi için belirli aralıklarla izleme çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmada deney grubuna uygulama yapılırken, kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Kontrol grubu üzerinde de bazı etkinlikler yapılarak, iki grubun puanları karşılaştırılabilir Uygulanan program oturumlarının daha ayrıntılı hale getirilerek ve etkinliklerin sayısı artırılarak kapsamı genişletilebilir. Bu sayede okullarda bir dönem veya bir yıl boyunca kullanılacak bir rehberlik çalışması haline getirilebilir. Çocuğun kişiliğinde ve belli becerileri kazanmasında anne-babanın çocuk yetiştirme biçiminin önemi yadsınamaz bir gerçektir. Bu bakımdan uygulanan eğitim programının etkililiği ve kalıcılığı için çalışma grubunu oluşturan ergenlerin anne-babalarının da süreç içerisinde eğitime alınmaları faydalı olabilir.

Kaynakça

- Acar, N. V. (2009). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri* (9. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akgül, H. (2000). "Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alikasifoğlu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Uysal, O., Kaymak, D. A., & Ilter, O. (2004). Alcohol drinking behaviors among Turkish high school students. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 46, 44-53.
- Altınay, D. (2001). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu* (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ankay, A. (1992). *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları* (1. Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi Adalet Matbaacılık.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (2. Baskı) Ankara: Nobel Basımevi.
- Aytek, H. (1999). "Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Azevedo, F. B., Wang, Y. P., Paulo, A. C., Lotufo, A., & Benseñor I. M. (2010). Application of the spielberger's state-trait anger expression inventory in clinical patients. *Arq. Neuro-Psiquiatr*, 68 (2), <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004> Erişim tarihi: 10.07.2010
- Balcı, A. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem Teknik ve İlkeler* (6. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 4 (7), 21-45.
- Batıgün, D. A., & Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 37-52.
- Batıgün, D. A., & Utku, Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 65-78.
- Batıgün, D. A. (2002). "Gençler ve İntihar: Diğer Yaş Gruplarıyla Farklılaşan Özellikler." Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilge, F. (1996). "Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri." Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Anka.
- Blum, P. (2001). *A teacher's guide to anger management*. London: Routledge Falmer.
- Bonate, P.L. (2000). *Analysis of pretest-posttest designs*. Boca Ration: Chapman and Hall.
- Bozdoğan, Z. (2004). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bradbury, K. E., & Clarke, I. (2005). *Cognitive behavioral therapy for anger management: Effectiveness in adult mental health services*. UK: Hampshire Partnership NHS Trust.
- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and control. *Journal Personality and Individual Differences*, 22 (4), 587-590.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneysel Desenler* (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2 (4), 153-167.
- Coon, D. W., Thompson, L., Steffen, A., Sorocco, K., & Gallagher-Thompson, D. (2003) Anger and depression management: Psychoeducational skill training interventions for women caregivers of a relative with dementia. *The Gerontologist*, 43 (5), 678-789.
- 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. (2004). Anger management programs: Issues and suggestions. [Online] Retrieved on 4.07.2008 at www.behavioral.net
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & 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., & Sabadell, P.M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling & Development*, 69 (2), 167-172.
- Deniz, M. E., Kesen, N. F., & Üre, Ö. (2006). Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6 (1), 133-159.

- Dykeman, B. (2000). Cognitive-behavior treatment of expressed anger in adolescents with conduct disorders. *Education*, 121 (2), 298-300.
- Erkan, S. (2002). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri* (5. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Farmer, E. M. Z., Compton, S. N., Bums, B. J., & Robertson, E. (2002). Review of the evidence base for treatment of childhood psychopathology: externalizing disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (6), 1267-1302.
- Gökdaş, I. (2007). *İlköğretimde Şiddet: Okullarda Şiddet ve Çocuk Suçluluğu* (Ed: Adem Solak). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güleç, H., Sayar, K., & Özkorumak, E. (2005). Depresyon ve Öfke Denetimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (2), 90-96.
- Hagiliassis, N., Gülbenkoğlu, H., Marco, D. M., Young, S., & Hodso, A. (2005). The anger management project: a group intervention for anger in people with physical and multiple disabilities. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 30 (2), 86-96.
- Harvey, J. R. (2004). "The design of an anger management program for elementary school students in a self-contained classroom". Yayınlanmamış doktora tezi, The State University of New Jersey.
- Hermann, D. S., & McWhirter, J. J. (2003). Anger & aggression management in young adolescents: an experimental validation of the scare program. *Education and Treatment of Children*, 26 (3), 273-302.
- Horesh, N., Rolnick, T., & Lancu, I. (1997). Anger, impulsivity and suicide risk. *Psychother Psychosom*, 66 (2), 92-96.
- Howells, K., Day, A., Williamson, P., Bubner, S., Jauncey, S., Parker, A., & Heseltine, K. (2005). Brief anger management programs with offenders: Outcomes and predictors of change. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 16 (2) 296-311.
- Işık, H. (2006). Çocuk Suçluluğu ve Okullar ile İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 7 (2), 287-299
- Karayörük, A. (2004). *Duygusal Zekâ Eğitiminde Drama Etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, H., & Bilgin, A. (2008). Öğrenci, Veli ve Öğretmen Gözüyle İlköğretim Okullarından Yaşanan Zorbalık. *İlköğretim Online (Elementary Education Online)*, 7 (2), 485-495.
- Kellner, H. M., & Tutin, J. A. (1995). School-based anger-management program for developmentally and emotionally disabled high school Students. *Adolescence*, 30 (120), 813-82.
- Kellner, M. H., & Bry, B. H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34 (136), 645-651.
- Kısaç, İ. (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri." Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Anka.
- Koh, K. B. (2003). Anger and somatizasyon. *Journal of Psychosomatic Research*, 55 (2), 113-113.
- Korkut F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kweon, B. S., Ulrich, R. S., Walker, V.D., & Tassinary, L.G. (2008). Anger and stress. *Environment and Behavior*, 40 (3), 355-381.
- Lerner, H. (1996). *Öfke Dansı*. (Çev.S. Gül, 1. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Mitchell, K. L. (2005). "The impact of anger management training on students of skills for managing anger." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Duquesne University, Pittsburgh, USA.
- Morgül, M. (1999). *Eğitimde Yaratıcı Dramaya Merhaba*. Ankara: Kök Yayıncılık
- Oral, N. (2006). "Yeme Tutum Bozukluğu ve Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi." Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öner, N. (1996). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 135-144.
- Park, Y.J., Ryu, H. S., Han, K.S., Kwon, J.H., Kim, H., Cho, Y. J., Kang, H.C., Cheon, S. H., & Yoon, J. W. (2009). Development and evaluation of a school-based anger management program (SAMP) for adolescents. *Korean Acad Nurs*, 39 (1), 145-156.
- Philpart, M., Goshu, M., Gelaye, B., Williams, M. A., & Berhane Y. (2009). Prevalence and risk factors of gender-based violence committed by male college students in Awassa, Ethiopia. *Violence Vict.* 24 (1), 122-136.
- Sharp, S. R. (2003). "Effectiveness of an anger management training program based on rational emotive behavior theory (rebt) For Middle School Students With Behavior Problems." Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Tennessee.
- Smith, D. C., Adelman, H. S., Nelson, P., Taylor, L., & Phares, V. (1994). Perceived control at school and problem behaviour and attitudes. *Journal of School Psychology*, 25, 167-176.
- Solak, A. (2007). *Okullarda Şiddet ve Çocuk Suçluluğu* (1. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sütçü, S. T. (2006). "Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi." Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şahin, H. (2005). Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (10), 1-21.
- Şahin, H. (2006). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26 (3), 47-62.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Computer-assisted research design and analysis*. Massachusets: Allyn and Bacon.
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B., & Örsel, D. S. (2004). Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (2), 119-124.
- Vecchio, T., & O'leary, D.K. (2004). Effectiveness of anger treatments of specific anger problems: A meta-analytic reiew. *Clinical Psychology Review*, 24 (1), 15-34.
- Walters, G.D. (2009). Anger management training in incarcerated male offenders: Differential impact on proactive and reactive criminal thinking. *International Journal of Forensic Mental Health*, 8 (3), 214-217.
- Watson, D. W. (2009). Locating anger in the hierarchical structure of affect: Comment on Carver and Harmon-Jones. *Psychological Bulletin*, 135 (2), 205-208.

- Watt, B. D., & Howells, K. (1999). Skills training for aggression control: Evaluation of an anger management programme for violent offenders. *Legal and Criminological Psychology*, 4 (2), 285-300.
- Whitehouse, E., & Pudney, W. (1996). *A volcano in my tummy: Helping children to handle anger*. Auckland: New Zealand.
- Williams, S., Waymouth, C. M., Lipman, E., Mils, B., & Evans, P. (2004). Evaluation of a children's tempertaming program. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49 (9), 607-612.
- Willner, P., Jones, J., Tams, R., & Green, G. (2002). A randomized controlled trial of the efficacy of a cognitive-behavioural anger management group for clients with learning disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15 (3), 224-235.
- Yavuz, K. (2004). *Duygusal Zekâ Gelişimi* (2. Baskı). Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları Eğitim Dizisi 4.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuk Psikoloji*. (27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.Yaylacı, Ö. G. (2006). *Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği* (1. Baskı). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Yılmaz, N. (2004). "Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri." Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.