

ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİNİN VE ETKİLEŞİM GRUBU UYGULAMASININ İÇE YÖNELİK ÖFKE ÜZERİNDEKİ ETKİSİ*

Ahmet ÖZMEN

Öz

Bu araştırmanın temel problemi, üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeyleri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 4x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Veriler, iki faktörlü varyans analizi ve Tukey testine tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Araştırmada ikinci bir deney grubu olan "etkileşim grubu" uygulamalarında, içe yönelik öfke düzeyinin anlamlı düzeyde azalmasına yol açmadığı saptanmıştır.

Anahtar sözcükler

Öfke, İçe Yönelik Öfke, Seçim Kuramı, Gerçeklik Terapisi.

The Impact Of "Coping With Anger Training Program" and "Encounter Group Experience" in Coping With Anger-in

Abstract

The aim of this research is to compare the impact of "coping with anger training program" based on choice theory-reality therapy with the impact of the "training by encounter group experiences" on the students' skills in coping with anger efficiently and to discover long term consequences of these practices. The research has been conducted on 60 students. In this research, split plot design was used. Two-way ANOVA was utilized to test the differences among groups. The findings of this research indicate that the 11 session coping with anger group program has caused significant decrease in students' anger-in levels. A second experiment group was the group made-up of students who were subjected to encounter group applications. It has been observed that the applications in this group had no significant impact on the anger-in levels of the students.

Keywords

Anger, Anger in, Choice Theory, Reality Therapy.

Giriş

Sağlıklı bir iletişimin olduğu ortamlarda birey, kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebilmek ve çevresi tarafından anlaşılma ister. Yaşam sürecinde, bireyin duygu ve düşünceleri, dış çevre tarafından kontrol edilmeye çalışılır ve yönlendirilmeye çalışılır. Bu durumda, birey kendisini rahatsız hissedebilir. Yaşamda diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalışan bireyler, insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadırlar. Bu durumda, karşıdaki bireyin göstereceği birinci tepki, "kendisine yöneltilen bu kontrolü reddetmek ve ona direnmektir". Bu ise "öfkelenmek ve öfke davranışı sergilemek" biçiminde ortaya çıkar. Bir başka deyişle; birey kendisine yöneltilen dış kontrole öfkelenerek tepkisini ortaya koyar. Böyle bir iletişimle yüz yüze kalan bireyin göstereceği ikinci tepki ise

* Bu makale, araştırmacının, 2004 tarihinde, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde, Prof.Dr. Uğur ÖNER danışmanlığında hazırlanmış olduğu "Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi" isimli doktora tezinin bir kısmından kısaltılarak alınmıştır.

“öfkelerini içe atarak kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul etmek” olarak ortaya çıkabilir. Bireylerin davranışlarını dışarıdan kontrol etmeye çalışmanın onlara zarar verdiğini ileri süren Glasser (2000), bu durumu, bireyde ortaya çıkabilecek psikolojik sağlıkla ilgili sorunlar da dahil olmak üzere birçok sorunun nedeni olarak görmektedir.

Glasser (2000), tüm bu sorunların çözümü için, *Seçim Kuramını* önermektedir. Ona göre insanlar çevrelerindeki diğer insanlarla sorun yaşadıkları zaman, ilişkiyi tıkanıklıktan kurtaracak *gerçekçi bir seçim* yapmaya yönelmelidirler. Bu nedenle, bu bireylerin *seçim kuramını* öğrenmeleri gerekir. Genellikle bireyler başka biriyle ilgili bir sorun yaşadığında kendi davranışlarını denetim altına alıp değiştirmek yerine, karşısındakinin davranışlarını denetim altına alarak değiştirmek istedikleri için, iletişimde bir şeylerin yanlış gitmesine neden olurlar. Oysa *seçim kuramına* göre; birey, ancak kendi davranışlarını denetleyebilecek bir donanıma sahiptir.

Glasser'ın yukarıda açıklanan görüşüne göre, bireyler, kendilerine yöneltilen kontrolü reddettiklerinde ya da kendilerinin diğer bireyleri kontrol etmeye çalıştıklarında ortaya çıkacak olası sonuçlardan biriside öfkedir. Öfke duygusunun bireylerde ortaya çıkardığı davranışlar çoğu zaman kontrol edilmesi güç davranışlardır. Spielberger'e (1980) göre öfkenin ifade edilmesi ise üç biçimde görülmektedir. Bunlardan biriside bireylerin öfkelerini içe yönlentmeleri biçiminde kendini göstermektedir (akt.Özer, 1994b).

1. İçe yönelik öfke (Öfkenin içe yönelmesi)

Westermayer'e (2001) göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Bu nedenle öfke duygusu işlevsel olmayan bir şey değildir. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun *içe atılması* ya da bireyin kendine yönelmesidir.

Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karşısındaki kişinin onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları vakit, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar, fakat bu bireyler bu durumun önemini ve verecekleri tepkiyi uzun süre düşünürler. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar (Lulofs ve Chan 2000).

Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu insanlar, kendi içlerinde sahip oldukları kural ve ölçütler nedeniyle, yaşadıkları bu öfkelerini açıkça ifade etmelerine engel koymaktadırlar. Bu durum aslında aşırı bir öz disiplin sorununun varlığına da işaret edebilir; ifade edilmeyen öfke duygusu ya da açığa vurulmayan öfke duygusu içte tutularak biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke duygusu bireyde yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları gibi fizyolojik etkiler meydana getirerek fiziksel sağlık problemlerinin doğmasına da neden olabilir. Ayrıca bu bireylerin sigara içme davranışlarındaki yoğunluk dikkat çekicidir. Bununla bağlantılı olarak kalp ve damar hastalıkları oranının artması kaçınılmazdır. Bunun yanında açığa vurulmayan öfke duygusu, bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmayan bireylerin öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir.

Daha sonra onların, kendilerine koymuş oldukları hangi engelin, onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermediğini tanılamaları (fark etmeleri) gerekmektedir. Bu aşamadan sonra ise bu bireylerin, öfkelerini ifade edebilmeleri için uygun bir yolun bulunması gerekmektedir (Gentry, 2000; Westermayer, 2001).

Fizyolojik bakımdan en iyi olan şey bireyin yaşamakta olduğu gerginliği hemen ve doğrudan doğruya gidermesidir. Bunu başaramadığında, bu gerginliği dolaylı yollardan gidermeye çalışır. Bireyin dolaylı yollardan gidermeye çalıştığı bu gerginlik, çoğu zaman öfke biçiminde etkisini gösterir, fakat genellikle bu öfke yaşantısının, öfkeye neden olan durumla bağlantısını kurmak ise zordur (Cole ve Morgan 2001).

İçe yönelik öfke çoğu zaman bireylerde, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ergen intiharlarında öfke duygusunun önemli rol oynadığı bilinmektedir. Ayrıca öfke düzeyinin yüksek olmasının, adam öldürmeye yatkınlığı da beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Gentry,2000). Tarvis (1989), öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Ona göre öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Öfkenin bastırılması ile bu rahatsızlıklar arasında bir ilişkinin olduğunu kabul edilmekte fakat bu ilişkinin çok güçlü olmadığı da tartışılmaktadır.

Yukarıda yer verilmiş olan açıklamalardan anlaşıldığı üzere bireylerin öfkelerini sağlıklı bir biçimde ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmada, bireylerin öfkelerini sağlıklı yollarla ifade etmelerine yardımcı olacak bir programın etkililiği test edilmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmanın deseni 4x3' lük split-plot (karışık) desendir. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (öfkeyle başa çıkma eğitimi, etkileşim, plasebo kontrol ve bekleme durumundaki kontrol gruplarını); ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest ve izleme ölçümü) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Bu desen doğrultusunda, araştırmanın başlangıcında deneysel işlem gruplarında yer alan katılımcılara, öfke ifade tarzı ölçeği, ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruba onbir oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programı, etkileşim grubuna onbir oturumluk yaşantıya dayalı etkileşim grubu uygulaması, plasebo kontrol grubuna yedi oturumluk içi boş etkinlik (öfke duygusu ile ilgili olmayan etkinlikler) uygulanmıştır. Bekleme durumundaki kontrol grubuyla bu süreçte herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu uygulamalardan sonra deneysel işlem gruplarına, öfke ifade tarzı ölçeği sontest olarak uygulanmıştır. Öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamalarının, öğrencilerin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki uzun süreli etkisini belirlemek amacıyla son testlerin uygulanmasından bir ay sonra, gruplara öfke ifade tarzı ölçeği, izleme ölçümü yapmak amacıyla tekrar verilmiştir.

Öğrencilerin, Öfke İfade Tarzı ölçeğinden almış oldukları içe yönelik öfke puanları, bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden birini oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenini ise Seçim kuramı - Gerçeklik Terapisine

dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programı ve etkileşim grubunda geçirilen yaşantılar oluşturmaktadır.

2.2. Araştırma Grupları

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) bölümü ve Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmanın kapsamına, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilecek olan gruba 15, etkileşim grubuna 15 öğrenci, plasebo kontrol grubuna 15 ve bekleme durumundaki kontrol grubuna 15 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci alınmıştır. Çalışma 2003-2004 eğitim öğretim yılında 2. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerle yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına öğrencilerin atanması işlemi sürekli öfke alt ölçeğinden, grup ortalaması üzerinde ($\bar{X}=20$) puan almış olan öğrenciler arasından gerçekleştirilmiştir. Deneysel uygulamalara başlamadan önce, grupların sürekli öfke alt ölçeği öntest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Ayrıca bu grupların homojenliğini test etmek amacıyla öntest puanları üzerinde varyansların homojenliği Levene F testiyle kontrol edilmiş ve grupların varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla “sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekle ilgili çalışmalar, Charles D. Spielberger ve grubu tarafından 1980 yılı başlarında başlatılmış ve geliştirilmiştir. Ölçek, Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından Durumluk ve Sürekli Öfke Ölçeği olarak adlandırılmasına karşın, daha sonra bu araç Öfke İfadesi ölçeği ile birleştirilerek, Durumluk-Sürekli Öfke İfade Ölçeği adını almıştır (Akt. Bilge,2000). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı ölçeğinin, geçerliğinin ve güvenilirliğinin istenen düzeyde olduğu, yapılmış olan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Özer, 1994b; Bilge ve Sayın, 1994; Bilge, 1996; Bishop ve Quah, 1998; Yılmaz 2004).

2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada kullanılmış olan desen faktör düzeylerine göre tanımlanacak olursa 4x3 lük bir desen olduğu ortaya çıkar. Dolayısıyla, bu desende 12 deneysel koşul bulunmaktadır. İki deneyden çok ortalamaların karşılaştırılması durumunda, ortalamalar arasında genel olarak fark olup olmadığına bakılırken varyans analizinden faydalanılır (Balci, 1997; Baykul, 1997; Büyüköztürk, 2002). Bu çalışmada grupların öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde, öfke ifade tarzı alt ölçeğinden elde edilmiş oldukları puanları üzerinde, varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda, anlamlı farkın gözlemlendiği durumlarda ise farkın kaynağını test edebilmek için veriler Tukey (HSD) testi ile analiz edilmiştir. Analizlere ilişkin istatistiksel hesaplamalar SPSS 12 ile yapılmıştır. Tukey (HSD) testi için q kritik değerleri elde hesaplanmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Farklı durumlar tabloların altında bildirilmiştir.

3. Bulgular

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden olan, içe yönelik öfke alt ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.
Öfkeyle Başa Çıkma Eğitimi Verilen Grup ile Etkileşim ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	n	Öntest		Sontest		İzleme testi	
		\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s
Öfkeyle baş çık. eğt gr	15	18.13	3.18	15.40	3.15	14.20	3.12
Etkileşim grubu	15	17.13	3.74	15.00	3.82	15.80	4.75
Plasebo kontrol grubu	15	17.00	3.09	18.13	3.04	17.53	3.20
Bekleme-Kontrol grubu	15	17.20	4.45	15.80	3.62	15.80	3.34
Toplam	60	17.37	3.59	16.08	3.55	15.83	3.76

Tablo 1 incelendiğinde, gruplarda yer alan öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının, deneysel işlem öncesindeki ortalamalarının birbirine çok yakın bir durumda olduğu ve deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. İçe yönelik öfke puanlarında deney gruplarında yer alan öğrencilerin lehine bir farklılaşma olduğu gözlenmektedir. Gözlenen bu farklılaşmaların anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla gruplarda yer alan öğrencilerin puanları tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analiz ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.
Öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanan grup ile etkileşim ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke öntest, sontest ve izleme testi puanlarına ilişkin iki faktörlü varyans analizi (anova) sonuçları.

Kaynak	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Eta kare
Gruplararası						
Grup	79.528	3	26.509	.865	.465	.044
Hata	1716.533	56	30.652			
Ölçümlerarası						
Ölçüm (ön-son-izleme)	81.211	1.624	50.01	10.243	.000**	155
Ölçümlerarası* gruplararası	104.789	4.872	21.508	4.406	.001**	.191
Hata	444.000	90.945	4.882			
Toplam	2426.061	156.441	133.561			

**p<0.01

Araştırmada içe yönelik öfke puanları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F_{3,56}=.865$ $p>0,05$). Bir başka ifadeyle deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, ölçüm ayrımı

yapılmaksızın karşılaştırıldığında içe yönelik öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın ölçümler arası etkinin anlamlı olduğu görülmektedir (F1.62.-90.94= 10.243 p<.01). Grup ayrımı yapılmaksızın, öğrencilerin, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde etmiş oldukları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu söylenebilir. Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini gösterir.

Bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (ölçüm*grup etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmektedir (F4.87-90.94=4.40 p<.01). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde içe yönelik öfke ölçeğinden elde etmiş oldukları puanların farklı düzeylerde değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, gruplardaki öğrencilerin içe yönelik öfke düzeyleri bakımından deneysel uygulamalara bağlı olarak farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar ve hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla her bir ölçüm düzeyinde gruplar arası farklılıklar ve her bir grup düzeyinde ölçümler arası farklılıklar, Tukey çoklu karşılaştırma testi ile incelenmiştir. Gruplardaki öğrencilerin içe yönelik öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puanların gruplararası ve ölçümlerarası farklarının Tukey çoklu karşılaştırma testine ilişkin bulgular Tablo 3' te gösterilmiştir.

Tablo 3.
İçe Yönelik Öfke Puanlarının Gruplararası ve Ölçümlerarası Farklarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

		Öfkeyle Başa Çıkma eğt. uyg. grup			Etkileşim grubu			Plasebo-kontrol grubu			Bekleme-kontrol grubu		
		ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz	ön	son	iz
Öfkeyle Başa Çıkma eğt. uyg. grup	ön	2.73*	3.93**	1.00				1.13			0.93		
	son		1.20		0.40			-2.73			-0.40		
	iz					-1.60		-3.33			-1.60		
Etkileşim grubu	ön				2.13	1.33	0.13				-0.07		
	son					-0.80		-3.13			-0.80		
	iz								-1.73		0.00		
Plasebo-kontrol grubu	ön							-1.13	-0.53	-0.20			
	son								0.60		2.33		
	iz											1.73	
Bekleme-kontrol grubu	ön										1.40	1.40	
	son											0.00	
	iz												

p<0.05
**p<0.01

Tablo 3'te görüldüğü gibi öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest-sontest puanlarının ortalamaları arasındaki fark (2.73*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest-izleme testi puanları ortalamaları arasındaki fark (3.93**) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlıdır. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, içe yönelik öfke sontest-izleme ölçümü puanlarının ortalamaları arasında gözlenen fark (1.20*) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu durum öntest ile sontest arasındaki süreçte değişen içe yönelik öfke puanlarının uygulamaların bitmesinden sonrada (izleme ölçümlerine kadar geçen bir aylık sürede) düşmeye devam ettiğini göstermektedir.

Plasebo etkinliği uygulanan grupta yer alan öğrencilerin, öntest-sontest puanlarının ortalamaları arasındaki farkın (1.13), öntest-izleme ölçümü puanlarının ortalaması arasındaki farkın (0.53) ve sontest-izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkın (0.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Hiçbir deneysel işlemin yapılmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puanları ortalamaları arasındaki fark (1.40), öntest-izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki fark (1.40), sontest-izleme ölçümü puanları ortalamaları arasındaki farkın da (0.00) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, sontest puan ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan grupta yer alan öğrencilerin sontest puan ortalamaları arasındaki farkın (2.73) ve izleme ölçümlerinin ortalamaları arasındaki farkında (3.33) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Araştırmada hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubundaki öğrencilerin sontest puan ortalamaları ile öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin sontest puan ortalamaları arasındaki farkın (0.40) ve izleme ölçümleri arasındaki farkında (1.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo3'e göre, etkileşim grubuna katılan öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın (2.13) ve öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın (1.33) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmaktadır. Etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilerin, sontest ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları ile plasebo etkinliği uygulanan kontrol grubundaki öğrencilerin sontest ve ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasındaki farkın (3.13) ve izleme ölçümlerinin ortalamaları arasındaki farkın (1.73) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Araştırmada hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı bekleme durumundaki kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, sontest puan ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sontest puan ortalamaları arasındaki farkın (0.80) ve izleme ölçümleri arasındaki farkın (0.00) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin sontest puan ortalamaları ile etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilerin sontest puan ortalamaları arasındaki farkın (0.40) ve izleme

ölçümleri arasındaki farkın da (1.60) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

4. Yorum\Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun içe yönelik öfke öntest puanları ile sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark öntest'ten son test'e öfke kontrolü eğitim grubunun içe yönelik öfke puanlarında, anlamlı düzeyde bir azalmanın ortaya çıktığını göstermektedir. Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun içe yönelik öfke düzeylerinde ortaya çıkan azalmanın, uygulanan öfke kontrolü eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir. Uygulamaların bitiminden bir ay sonra uygulanmış olan izleme ölçümlerinde bu azalmanın korunarak sürdürüldüğü ortaya konulmuştur. Değişimde herhangi bir geriye dönüşün olmadığı, bu azalmanın son testlerin uygulanmasından sonrada artarak devam ettiği yapılan istatistiksel analizlerden anlaşılmaktadır. Öfkeyle başa çıkma eğitiminin verildiği gruplarda eğitime bağlı olarak katılımcıların içe yönelik öfke düzeylerinde bir azalmanın ortaya çıktığına ilişkin olarak benzer bulguların literatürde yer aldığı görülmektedir. Whitfield (1999) çalışmasında, özel olarak bir kuramsal temele dayandırılmış biçimde hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programlarının genel iletişim becerilerinin kazandırılması amacıyla düzenlenen etkileşim grubu sürecine göre, öfke davranışları üzerinde daha etkili olduğunu ifade etmektedir.

Bu araştırmada uygulanmış olan, öfkeyle başa çıkma eğitim programında, öfkenin içte tutulmasının ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçlar üzerinde oldukça kapsamlı, kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Bu kuramsal açıklamalarla birlikte grup eğitimi süresince gerçekleştirilen etkinliklerin, grup üyelerinin içe yönelik öfke düzeyinin azalmasına yol açtığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle bu bulgu, öfkeyle başa çıkma eğitimi grubunda yer alan öğrencilere verilmiş olan eğitimin, içe yönelik öfke düzeylerini azaltmada etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir. Araştırma kapsamında etkileşim grubu uygulamasına katılan öğrencilerin, içe yönelik öfke öntest-sontest puanları ile ön test-izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu durum, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grupta, öfkenin içte tutulmasının bireye getireceği zararlar üzerinde ağırlıklı olarak durulduğu halde, etkileşim grubu uygulamasında bu tür kuramsal açıklamaların yapılmamış olmasından kaynaklandığı biçiminde yorumlanabilir. Etkileşim grubunun yapılandırılmamış ve üyelerin grup ortamında paylaştıkları yaşantılarıyla sınırlı olması nedeniyle, bu süreçte, öfke tüm boyutlarıyla irdelenmemektedir. Bu durum araştırma kapsamında uygulanmış olan etkileşim grubu yaşantı sürecinin bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyimle etkileşim grupları, grup üyelerinin yaşantılarıyla ve grup ortamına getirdikleriyle sınırlı kalmaktadır. Bu durum etkileşim gruplarında öfke duygusunun oldukça fenomenolojik bir bakış açısıyla ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bakımdan gruba katılanların tümünün bir tek değişken üzerine odaklanması güçleşmektedir.

Yılmaz (2004) yapmış olduğu araştırmasında bu sonuca benzer bir sonuç elde etmiştir. McWhirter (1999), grup yaşantısının olumlu yönleri ile birlikte psikolojik danışma gruplarına oranla psiko-eğitim amaçlı grupların büyük oranda öğrenme ve öğrenilenlerin prova edilmesi bakımından önemli faydalarının olduğunu bildirmektedir. Yine McWhirter (1999)'a göre, öfke ile

ilgili olarak yapılan ve psiko-eğitim odaklı gruplar, özellikle öfke duygusunun dışı vurma biçimi üzerinde etkili olmaktadır.

Bulgular incelendiğinde öfkeyle başa çıkma eğitiminin uygulandığı grubun sontest puan ortalamaları ile etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülür. Bu iki grubun izleme ölçümleri arasındaki farkta anlamlı bulunmamıştır. Diğer yandan öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen grubun içe yönelik öfke öntest-sontest ve öntest izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Etkileşim grubu uygulamasına katılmış olan öğrencilerin ise içe yönelik öfke öntest sontest ve öntest izleme testi ölçümleri arasındaki fark ise anlamlı değildir. Bu bulgular incelendiğinde, öfkeyle başa çıkma eğitim programı uygulanmış olan öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerinde, etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilere kıyasla anlamlı bir azalmanın olduğu görülür. Bu durumda bu iki grup arasında içe yönelik öfke düzeyi bakımından deneysel uygulamalar sonucunda ortaya çıkmış olan bir farkın olduğu söylenebilir.

İçe yönelik öfke üzerindeki etkisi bakımından, öfkeyle başa çıkma eğitim programının etkileşim grubu uygulamasına kıyasla daha başarılı sonuç verdiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde çeşitli sosyal becerilerin kazandırılmasına yönelik olarak düzenlenen grupların etkisinin öfke kontrolü eğitim programlarının etkilerinden daha düşük düzeyde olduğunu ortaya koyan benzer araştırmaların bulunduğu görülür. Edmondson ve Conger (1996)'a göre etkileşim gruplarına alınmış olan bireylerin sosyal ilişkileri bakımından belli bir düzeye ulaşmasından sonra öfke ile ilgili becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Sosyal becerilerinde yeterli olmayan bireylerin sağlıklı bir öfke yaşantısı geçirmesi beklenmemelidir; çünkü öfke yaşantısına ilişkin olarak bireyin vereceği tepkiler, onun davranış repertuarında henüz bulunmamaktadır. Sağlıklı tepkilerin yapılandırılmış bir programla bu bireylere kazandırılması gereklidir. Bu nedenle özel amaçları olan öfkeyle başa çıkma eğitimine yönelik düzenlenmiş olan programlar öfke üzerinde daha etkili olmaktadır.

Sonuç

Öfkeyle başa çıkma eğitimi verilmiş olan öğrencilerin içe yönelik öfke, öntest-sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Buna karşın etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilerin öntest-sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Bu durumda, öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen öğrencilerin, etkileşim grubuna katılmış olan öğrencilerden, içe yönelik öfke düzeyleri bakımından farklılaşmaları söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında düzenlenmiş olan etkileşim grubu sürecinin içe yönelik öfke düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı, bunun yanında öfkeyle başa çıkma eğitimi verilen gruba uygulanan etkinliklerinin, öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerini azalttığı söylenebilir. Ayrıca etkileşim grubu içerisinde yer alan öğrencilerin her birinin, öfkeyle ilgili olmasına karşın, grup oturumlarına getirdikleri yaşantıları birbirinden oldukça farklı olabilmektedir. Paylaşılan bu yaşantılar öfkenin farklı boyutlarıyla grup ortamına getirilerek tartışılmasını zorunlu kılmaktadır. Böyle bir durumda da grup üyelerinin öznel yaşantıları oturumlarda ağırlık kazanmakta ve zaman zaman grup üyelerinin çoğunluğunun paylaşmadığı durumlar üzerinde odaklanılmaktadır. Bu nedenle

yapılandırılmış eğitim programı uygulamalarının içe yönelik öfke düzeyinin azaltılmasında daha etkili olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak önemli iki öneri sunulmuştur.

1. Okullarda, olumsuz öğrenci davranışlarının azaltılması amacıyla, sonuçları test edilmiş, kuramsal temele dayanan eğitim öfkeyle başa çıkma programlarının uygulamaya konulması önerilebilir.

2. Bu çalışmada öğrencilere uygulanmış olan eğitim, seçim kuramı ve gerçeklik terapisi temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Geliştirilmiş olan bu uygulama programının uzman bireylerce, içe yönelik öfke ile baş etme çalışmalarında kullanılması önerilebilir.

Kaynakça

- BALCI, A. (1997), **Sosyal bilimlerde araştırma**: Yöntem, teknik ve ilkeler. Ankara: 72TDFO yayınları.
- BAYKUL, Y. (1997), **İstatistik - metotlar ve uygulamalar**. Ankara: Anı yayıncılık Ltd. Şti.
- BİLGE, F. (1996), Danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri. Ankara. Hacettepe Üniversitesi. Yayınlanmamış doktora tezi.
- BİLGE, F. (2000), Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, II, 13.
- BİLGE, F., SAYIN, S. (1994, Eylül), Uyum düzeyleri farklı ola üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırılması. **II. Ulusal psikolojik danışma ve rehberlik kongresi, bilimsel çalışmalar**. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları. Ankara. Türkiye.
- BİSHOP, G.D., QUAH, S. H. (1998), Reliability and validity of measures of Anger/Hostility in Singapore: Cook & Medley HO scale, STAXI and Buss-Durke hostility inventory. **Personal and Individual Differences**. 24 (6), 867-878.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2002), **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**. Ankara: PegemA yayıncılık.
- COLE, L., MORGAN J. J. B. (2001), **Çocukluk ve gençlik psikolojisi**. (Çev: Belkıs Halim Vassaf), Ankara: MEB yayınları.
- EDMONDSON, B. C., CONGER, C. J. (1996) Treatment efficiency for individuals with anger problems: conceptual, assesment, and methodological issues. **Clinical psychology review**. 16(3). 251-275.
- GLASSER, W.(2000), School violence from the perspective of William Glasser. **Professional school counselling**. 100962409. 4 (2) 2003 tarihinde

- database: Academic search premier. www.Epscohost.html adresinden alınmıştır.
- GENTRY, W.D. (2000), **Anger free. Ten basic steps to maneging your anger.** New York: Harper Collins Publisher inc.
- LULOFS, R. S.& CAHN, D. D. (2000), **Conflict from theory to action.** United States of America: Aperson Education Company.
- McWHİRTER, B.T. (1999), Effects of anger manegement and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents. **Current Psychology.** 18(2), 223-235.
- ÖZER, A. K. (1994b), Sürekli öfke (sl- öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(31), 26-35.
- TARVIS, C. (1989), **Anger: The Misunderstood Emotion.** New York:Simon and Schuster Publication.
- WESTERMAYER, R. W. (2001),. **Anger.** Kasım 2001 tarihinde, [http://www.habitsmart.com/ anger.html](http://www.habitsmart.com/anger.html). adresinden alınmıştır.
- WHITFIELD, G. W (1999), Validating school work: an evaluation of a cognitive behavioral approach to reduce school violence. **Research on Social Work Practice**, 99(4), 399-427.
- YILMAZ, N. (2004), **Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkileri.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi