

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİNDE GRUP ÇALIŞMASININ ETKİLİĞİ EFFECTIVENESS OF GROUP WORK ON ANGER CONTROL METHODS

Abdulkadir KARABULUT

Hitit Üniversitesi

Sungurlu MYO

Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü

shukadirkarabulut@gmail.com

ORCID: 0000-0002-5953-9823

ÖZ

Geliş Tarihi:

28.05.2023

Kabul Tarihi:

23.11.2023

Yayın Tarihi:

25.12.2023

Anahtar Kelimeler

Öfke

Şiddet

Grup terapisi

Keywords

Anger

Violence

Group therapy

Toplumda var olan şiddet olguları gerek medyadaki olumsuz örnekler gerekse anne babanın olumsuz tutum ve davranışları neticesinde çocukları da etkilemeye başlamıştır. Bu noktada okullarda çocuk-aile-okul üçgeninde birincil önleme düzeyinde yapılacak olan çalışmalar şiddet ve kontrolsüz öfkeyi en aza indirme noktasında önemlidir. Bu çalışmanın amacı da çocukları okula devam eden bireylerin, öfke kontrol düzeylerini artırmaya yönelik grup çalışması uygulamak ve bu çalışmanın etkililiğini değerlendirmektir. Araştırmada bir okulda ailelere yönelik öfke kontrol yöntemleri hakkında seminer verilmiş, seminer sonrasında da katılımcılara ölçek uygulanmıştır. Yapılan değerlendirme neticesinde en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralama yapılarak 30 kişi belirlenmiş, bu 30 kişi, 10'ar kişilik 3 farklı gruba ayrılarak grup çalışmasına dâhil edilmişlerdir. Grup çalışması süreci tamamlandıktan sonra kadınlara ölçek tekrar uygulanarak son test ölçümleri alınmıştır. Araştırmanın bulguları, grup çalışması sonrasında kadınların sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaştırmıştır.

ABSTRACT

Violence in society has begun to affect children as a result of negative examples in media and negative attitudes and behaviors of parents.. At this point, studies to be carried out at the primary prevention level in the child-family-school triangle are important in minimizing violence and uncontrolled anger. Aim of this study is to apply group work to increase the anger control levels of individuals whose children attend school and to evaluate the effectiveness of this study. In the research, a seminar about anger control methods for families was given in a school, and after the seminar, the scale was applied to the participants. As a result of the evaluation, 30 people were determined by sorting from the highest score to the lowest score, and these 30 people were divided into 3 different groups of 10 and included in the group work. After the group work process was completed, the scale was reapplied to the women and post-test measurements were taken. The findings of the study led to the conclusion that after the group work, the scores of the women on the trait anger subscale decreased statistically significantly, while the scores they got from the anger control subscale increased statistically.

DOI: <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1304364>

Atıf/Cite as: Karabulut, A. (2023). Öfke kontrol yöntemlerinde grup çalışmasının etkililiği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2394-2406.

Giriş

Dil, kültürden kültüre göre farklılık gösterse de duygular tüm insanlığın ortak bir parçası olarak kabul edilmektedir. Öfke de insanlığı şiddete yönlendirebilen bir duygu olmakla birlikte her insanın öfkesinin nedeni farklı olabilir. Öfkeyi tehlikeli bir duygu olarak görenler olduğu gibi (Aydın ve Değirmenci: 2016: 11), öfkelenmeden yaşamının mümkün olmadığına, önemli olanın öfkeyi işlevsel kullanabilmek olduğuna (Şakiroğlu: 2012: 9), adaletsizliğe karşı pozitif toplumsal değişim sağlanabileceğine (Puff ve Seghers: 2016: 13) işaret edenler de olmuştur. Her duygu gibi öfkenin de insanın vazgeçilmez duygularından olduğu, bireyin değerlerine aykırı bir davranış ortaya çıktığında çalışan bir sistem olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle bakıldığında öfkenin varlığının bireyin psiko-sosyal sağlığı için gerekli olduğu söylenebilir. Öfke duygusunun tamamen bastırılması bireyin öz saygısını azaltacaktır. Bu doğrultuda araştırmadaki temel amaç, öfkenin yok edilmesi ya da bastırılmasından ziyade öfkenin kontrol altına alınması olmalıdır.

Öfke ile ilgili tanımlara bakıldığında Türk Dil Kurumu öfkeyi, “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlamaktadır. Esas olarak bakıldığında öfkenin, bireyin değerlerine aykırı bir durum ile karşılaştığında ortaya çıkan ya da çıkması gereken bir duygu olduğu görülecek olup, Şakiroğlu'nun (2012: 16)'da belirttiği üzere her öfke duygusunun saldırganlık, şiddet olarak sonuçlanmayacağı bilinmelidir. Öfkenin kaynağını öfkenin ortaya çıktığı olay ile sınırlandırılması gerektiği ve çok faktörlü bir olgu olduğunun da bilincinde olunması gerekmektedir. Mahat ve Sharma (2011: 9) öfkenin tek bir nedeninin olmadığını, kalıtsal etmenler, ev ortamı, sosyal öğrenme ve kültürel faktörlerle ilişkilendirilmesi gerektiğine işaret etmektedirler. Soykan (2003: 19) ise öfkenin doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki olduğuna işaret etmektedir. Öfke insanların zaman zaman yaşadıkları doğal bir duygudur ve öfkenin kendisine odaklanmaktan ziyade öfke duygusunu kontrol etmekte zorlanması durumunda ortaya çıkan öfke problemlerine odaklanmak daha doğru olacaktır.

Öfkelerini kontrol edemeyen bireyler; ilişkilerinde sorunlar yaşamaya, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durumları yaşamaya, kendilerine ya da başkalarına zarar vermeye başlamaktadır. Öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin nefes alma tekniklerini uygulamaları ve stres seviyelerini azaltmak için egzersiz yapmaları önerilebilir. Nitekim yapılan bir araştırmada (Demir ve Okanlı, 2013: 227) öfke kontrolü için uygulanan tekniklerin bireylerin öfkelerini kontrol etmelerini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öfke kontrol problemi yaşayan bireylerin terapi hizmetlerinden faydalanmaları da gerekebilmektedir. Bireyin öfke duygusunu neden yaşadığına yardımcı olabilmesi, öfke duygusunu kontrol etme becerileri geliştirilmesi ve böylelikle sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri noktasında terapinin önemi büyüktür. Bu noktada, sorunu sadece bireye indirgemekten öteye geçerek çevresinde de değişiklik yapmak gerekebilir. Örneğin bir kadın, eşinin yapmış olduğu olumsuz davranışlar nedeniyle öfke kontrolü konusunda problemler yaşayabilir. Burada öfke kontrol problemini çözmek için sadece kadına odaklanmak yeterli olmayacaktır. Eşler arası olumlu bir iletişim geliştirmek ve erkeğin de kadınla birlikte terapi sürecine dahil edilmesi hedeflenmelidir. Bununla birlikte aile iç ilişkilerin sağlıklı olması, aile içinde ebeveynlerin öfkelerini kontrol edememeleri ve hatta saldırganlığa dönüştürmeleri çocuklar açısından olumsuz örnek oluşturabilecek ve çocukların şiddete başvurmaları söz konusu olabilecektir.

Albert Bandura, sosyal öğrenme kuramında saldırganlığın öğrenilmiş bir davranış olduğunu ifade etmektedir. Bu noktada yapılacak olan çalışmalarda çocuklarda var olan şiddet yöneliminin kökenine inilerek ailede var olan olumsuz öğrenmelerinin önüne geçmek daha doğru bir adım olarak görülmektedir.

Öfke, artmakta olan şiddet olaylarında önemli bir etken olarak gösterilmekte ve öfkenin bireysel, örgütsel ve toplumsal açıdan yönetilebilmesi gerektiğine işaret edilmektedir (Gül ve diğerleri, 2019: 64). Şiddetin önlenmesi için öfkenin yönetilebilmesine ihtiyaç duyulmakta, bireysel düzeyde alınacak önlemler sayesinde öfkenin çocuklar arasında yaygınlaşmasının önüne geçilmesi mümkün olabilecektir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada (Fidan ve Bulut Serin, 2021: 583) öfke ve saldırganlık arasında ilişki bulunmuştur. Evde anne ve babasını örnek alan çocuk, öfke duygusu ile baş etme becerisi öğrenemediği takdirde değerlerine aykırı bir davranışla karşılaştığı an şiddete başvurabilir. Nitekim yapılan çalışmalarda anne ve babasını neşeli olarak tanımlayan öğrencilerin öfke kontrol puanları, anne veya babasını sinirli olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur (Albayrak ve Kutlu, 2009: 67; Elkin ve Karadağlı, 2017: 68). Bununla birlikte problem çözme becerisi yüksek olan öğrencilerin öfke puanları düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fidan ve Bulut Serin, 2021: 584). Bu sonuçlar, sağlıklı aile ilişkilerinin var olduğu bir ortamda yaşayan ve problem çözme becerisi yüksek olan

çocukların öfke kontrol becerilerinin daha yüksek olacağını göstermektedir. Yine bir diğer araştırmada (Novaco ve Taylor, 2008: 384), aile içi şiddete tanık olmanın, çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfke kontrol yöntemleri konusuna ilişkin literatür taraması yapıldığında, grup çalışması ile yapılan çalışmaların bireylerin öfke kontrol düzeylerini artırdığı ve öfke puanlarını azalttığı görülmektedir (Tekinsav Sütçü, 2006: 85; Karataş, 2008: 12; Rahmatulin, 2015: 85; Akgün ve Duyan, 2017: 656). Duran ve Eldeleklioğlu (2005: 267) tarafından bilişsel–davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayalı olarak hazırlanan öfke kontrolü grup çalışmasının etkili olduğu ve bireylerin öfke kontrolü sağlamalarına fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı da çocukları okula devam eden kadınların, öfke kontrol düzeylerini artırmaya dönük bilişsel davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayalı olarak hazırlanan grup çalışmasını uygulamak ve bu çalışmanın etkililiğini değerlendirmektir.

Araştırmanın problemi, anne-babaların öfke kontrolü konusunda bilinçlendirilmesi gerektiği gerçeği olup bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulması olarak gösterilebilir. Öfke kontrol yöntemleri konulu hazırlanan grup çalışması ile mevcut bilgi birikimine katkı sağlanması beklenmektedir. Bu şekilde alanda çalışan meslek elemanlarının öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmasını uygulayacakları düşünülmektedir.

Öfke düzeyi yüksek ve kontrol düzeyi düşük olan kadınlara uygulanan öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmasının etkililiğini belirlemenin amaç edinildiği bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışması ile kadınların sürekli öfke puanları azalmakta mıdır?
2. Öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışması ile kadınların öfkeyi bastırma düzeyleri ve öfkeyi ifade etme becerileri değiştirmekte midir?
3. Öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışması, kadınların öfke kontrol puanlarını artırmakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini, Çorum'da ikamet eden kadınlar oluşturmaktadır. Bu bireylerin tamamına ulaşmanın güç olması nedeniyle çalışmanın örneklemini, Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir devlet okulunda çocuğu olan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Okul tarafından tüm velilere öfke kontrol yöntemleri konusunda yapılacak olan grup çalışmasına ilişkin bilgilendirme mesajı gönderilmiş, mesaja istinaden katılım sağlayan velilere SÖÖTÖ ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Anket Formu” uygulanarak değerlendirme yapılmıştır. Yapılan değerlendirme neticesinde en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralama yapılarak 30 kişi belirlenmiş, bu 30 kişi, 10'ar kişilik 3 farklı gruba ayrılarak grup çalışmasına dâhil edilmişlerdir. İlk 30 kişi arasında grup çalışmasına dâhil olmak istemeyen olması durumunda ise puan sıralamasında en yüksek puan alan diğer kişi grup çalışmasına dâhil edilmiştir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da sınırlılıkları mevcuttur. Araştırma, Çorum'da Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir devlet okuluna devam eden öğrencisi bulunan ve grup çalışmasına katılan 30 kadın ile sınırlıdır. Bununla birlikte grup çalışmasının sadece kadınlarla gerçekleştirilmesi ve erkeklerin dâhil edilememesi de diğer bir sınırlılık olarak gösterilebilir.

Grup çalışmasının kadınlarla gerçekleştirilme sebebi, grup çalışmasının gelir getirici herhangi bir işte çalışmayan bireylerle gerçekleştirilmesidir. Ölçekten yüksek puan alan (öfke düzeyi yüksek olan) ve herhangi bir işte çalışmayan 2 erkek ise grup çalışmasına dâhil olmak istememiştir. Grup çalışmasına katılım sağlayan bireyler gelir getirici herhangi bir işte çalışmamaktadırlar.

Verilerin Toplanma Süreci

Veriler, araştırmacının kendisi tarafından grup çalışmasından önce ve grup çalışmasından sonra olmak üzere iki seferde toplanmıştır.

İlk adımda tarama çalışması yapılmış ve okul yönetiminin tüm kadın velilere öfke kontrol yöntemleri konusunda yapılacak olan grup çalışmasına ilişkin bilgilendirme mesajı gönderilmiş, mesaja istinaden katılım sağlayan kadınlara SÖÖTÖ ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Anket Formu” uygulanarak değerlendirme yapılmıştır. Yapılan değerlendirme neticesinde en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralama yapılarak 30 kişi belirlenmiş, bu 30 kişi, 10’ar kişilik 3 farklı gruba ayrılarak grup çalışmasına dâhil edilmişlerdir.

İkinci adımda grup çalışması uygulamasına geçilmiş ve grup çalışması uygulaması bir sosyal hizmet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması her bir seans 60 dakika olmak üzere toplam 8 seans olarak yapılandırılmıştır. Grup çalışmasının bitiminde, kadınlara ölçek ve anket tekrar uygulanmış ve kadınların son test ölçümleri elde edilmiştir.

Grup çalışmasında yapılacak çalışmalar belirlenirken öfkeye ilişkin tarama yapılmış ve bu alanda uygulanmış grup çalışmaları incelenmiştir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde hazırlanan grup çalışmaları ile başarılı sonuçlara ulaşıldığı görülerek (Duran ve Eldeklelioğlu, 2005: 267; Çekiç ve Murat, 2011: 41; Serin, 2019: 525) grup çalışmasının oturumları bu yönde şekillendirilmiştir.

İlk oturumda üyelerinin birbirleri ile tanışmaları sağlanmış ve üyelerin belirlediği sınırlar dâhilinde grup kuralları belirlenmiştir. Grup kuralları belirlenirken katılımcıların istek ve önerileri dikkate alınmıştır. Bu oturumda ayrıca üyelerin birbirlerine güven duymalarını sağlamak hedeflenmiştir.

İkinci oturumda duygular ve öfke üzerine konuşulmuş, grup üyelerinin duygularını tanımlarına ve öfkeyi anlamalarına çalışılmıştır. Öfkenin ne olduğu üzerine konuşulmuş ve katılımcıların öfkeyi nasıl tanımladıkları anlaşılmasına çalışılmıştır. Oturum sonunda grup üyelerinin birbirlerinin öfke ile ilgili tanımlamalarından yola çıkılarak öfke duygusuna yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmeleri hedeflenmiştir.

Üçüncü oturumda üyelere öfkenin doğal bir duygu olduğu mesajı verilerek öfkelerinin altında yatan duygularını keşfetmeleri gerektiğine vurgu yapılmıştır. Bu noktada öfkelenmelerine neden olan hatalı düşünce kalıplarını değiştirmeleri istenmiştir. Grup üyelerinin öfkelenmelerinin doğal olduğu, öfkelenebilecekleri ancak bu öfkeyi doğru bir şekilde yönetmeleri gerektiği anlatılmaya çalışılmıştır.

Dördüncü oturumda, doğru nefes alma yöntemleri gösterilmiş ve gevşeme egzersizleri yapılarak bu şekilde öfkeyi kontrol edebilecekleri gösterilmiştir. Öfke kontrol yöntemleri anlatılırken, grup üyelerinin bu teknikleri öfkelendikleri bir durumla karşılaştıklarında durmak ve düşünmek için fırsat kazanmak için kullanmaları önerilmiştir.

Beşinci oturumda iletişim tekniklerinden “sen dili, ben dili” üzerinde konuşarak üyelerin ilişkilerini yapıcı hale getirmeleri için ben dilini etkin şekilde kullanmaları gerektiği ifade edilmiştir. Özellikle sağlıklı iletişim için ben dilinin öneminden bahsedilerek, iletişimde sen dilinin olumsuz etkilerinden bahsedilmiştir. Aile içi ilişkilerinde de ben dilinin öneminden bahsedilerek üyelerin olumlu aile ilişkileri geliştirmeleri sayesinde çocuklarına olumlu örnek olabilecekleri üzerinde tartışılmıştır.

Altıncı oturumda öfkenin ABC’si anlatılarak duygularına olayların değil, düşüncelerin neden olduğu mesajı verilmiştir. Davranış, duygu ve düşünce arasındaki bağıntı üzerinde durularak bir davranışın altında yatan duygu ve düşüncenin farklılaşabileceği örneklerle tartışılmıştır.

Yedinci oturumda problem ve çatışma çözme yöntemleri üzerinde durularak üyelerin çatışma çözme yöntemlerinde yapmış oldukları hatalar gözden geçirilmiştir. Grup üyelerinin çatışma çözme ve problem çözme yöntemlerinin bireylerin yaşantılarındaki olumsuz etkilerini anlamaları hedeflenmiştir.

Sekizinci oturumda üyelerin genel değerlendirmeleri alınarak grup çalışması sonlandırılmıştır.

İlk oturumdan son oturuma kadar grup çalışmasına katılım sağlayan üyelerin tüm süreçte aktif olmaları ve oturumların etkileşimli bir şekilde yürütülmesi sağlanmıştır. Böylelikle grup üyelerinin kendilerini gruba ait hissetmeleri, güven duygusu geliştirmeleri ve grupta paylaşılan bilgileri yaşantılarına uygulamak için harekete geçmeleri hedeflenmiştir. Grup üyelerinin son oturumda geri bildirimleri alındıktan sonra ölçek tekrar uygulanmış ve son test puanları elde edilmiştir.

Verilerin Toplanma Araçları

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan, kadınların sosyo-demografik bilgilerini (yaş, medeni durum ve eğitim durumları) içeren “Anket Formu” ile 1983 yılında Spielberg, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilen, 1994 yılında Kadir Özer tarafından Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği yapılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır.

Anket Formu

Araştırmaya katılan kadınların sosyo-demografik bilgilerini elde etmeyi amaçlayan bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ankette; yaş, medeni durum ve eğitim durumları hakkında sosyo-demografik bilgiler yer almaktadır.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

1983 yılında Spielberg, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilen ölçeğin özgün ismi “The State-Trait Anger and Anger Expression Scale”dir. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kadir Özer tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Türkçe ’ye “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” olarak uyarlanmış ve 34 maddeden oluşmaktadır. Sürekli Öfke (ilk 10 soru- toplam 10 madde) ve Öfke ifade Tarzı (11- 34. Sorular- toplam 24 madde) alt ölçeklerini içermektedir. Öfke ifade Tarzı alt ölçeği, ayrıca; Öfke Kontrol alt ölçeği, Öfke-Dışa alt ölçeği ve Öfke-İçte alt ölçeği olmak üzere 3 ayrı alt ölçeğe ayrılmıştır. Ölçek her bir madde için 1 ve 4 arasında (1-Hiç, 2-Biraz, 3-Oldukça, 4-Tümüyle) değişen puanlamaya sahiptir. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke-dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu; öfke-içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alfa değerleri sürekli öfke boyutu için. 92; kontrol altına alınmış öfke boyutu için. 80; dışavurulmuş öfke boyutu için. 91 ve içte tutulan öfke boyutu için ise. 76 olarak bulunmuştur (Özer, 1994: 26).

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri IBM SPSS Statistics 24 programında analiz edilmiştir. Veri analizinde dağılımın normal olması nedeniyle parametrik testlerden (T-testi) kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak Büyüköztürk (2018:42)’ün belirttiği üzere $p < .05$ değeri kabul edilmiştir. Araştırmaya dair bulgular aşağıda yer almaktadır.

Araştırmaya İlişkin Etik Bilgiler

Araştırmaya katılan 30 kişi, ön test ve son test aşamalarında, ölçek uygulanmadan önce bilgilendirilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır. Araştırma için Hitit Üniversitesi Etik Kurulundan 08/03/2022 tarih 2022-43 karar no sayısı ile izin alınmıştır. Ayrıca grup çalışmasının uygulanması için İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek için de ilgili yazardan izin alınmıştır

Bulgular

Bu bölümde öncelikle katılımcıları tanıttıcı sosyo-demografik bilgilere, ardından ölçek puanlarının dağılımı, normallik ve güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilecektir.

Son olarak da grup çalışmasına katılan bireylerin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasının yapıldığı T-testi sonuçları sunulacaktır.

Çalışma Grubunu Tanıtıcı Bilgiler

Tablo 1. Sosyo-demografik Bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
Yaş	25-26 yaş aralığı	10	33,3
	27-29 yaş aralığı	9	31,7
	30-32 yaş aralığı	9	31,7
	33 yaş ve üzeri	2	3,3
Medeni durum	Evli	26	86,7
	Boşanmış	4	13,3
Eğitim Durumu	Okuryazar değil	1	3,3
	İlköğretim	2	6,7
	Ortaokul	2	6,7
	Lise	24	80
	Üniversite ve üzeri	1	3,3

Yapılan frekans analizi sonucunda katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı tespit edilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde %96,7’sinin 25-32 yaş arasında olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından da katılımcıların %86,7’sinin evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %80’i lise mezundur.

Ölçek Puanlarının Dağılımı ve Normallik Analizleri

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçek/alt boyut	\bar{X}	SS	Minimum	Maksimum
Sürekli öfke puanı	25,48	,898	11	35
Öfke – içte	23,13	,284	17	29
Öfke – dışta	16,60	,368	9	23
Öfke kontrolü	20,21	,580	13	29

Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların dağılımını değerlendirmek adına frekans analizi yapılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların sürekli öfke puan ortalamalarının 25,48; öfke içte alt boyutunda puan ortalamalarının 23,13; öfke dışta alt boyutunda puan ortalamalarının 16,60; öfke kontrolü puan ortalamalarının ise 20,21 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi

Ölçek/alt boyut	Cronbach Alpha Değeri
Sürekli öfke puanı	,894
Öfke – içte	,821
Öfke – dışta	,912
Öfke kontrolü	,783

Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Tablo 3’te görüldüğü üzere Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği ve alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının .70’in üstünde olduğu ve analiz için güvenilir ölçekler oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Ölçeklerin Normallik Analizi

Ölçek/ alt boyut	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli öfke puanı	-,444	1,309
Öfke – içte	-,332	,255
Öfke – dışta	-,296	,387
Öfke kontrolü	-,077	,340

Ölçeklere verilen cevapların normal dağılımını tespit etmek adına yapılan normallik analizinde çarpıklık ve basıklık değerinin -2 ile +2 arasında bir değer olması beklenmektedir (George ve Mallery, 2012). Tablo 4’te görüldüğü üzere ölçeğin ve alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4).

Grup Çalışmasına Katılan Bireylerin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, öfke kontrolü yöntemleri konusunda yapılan grup çalışmasına katılan kadınların, grup çalışması gerçekleştirilmeden önce ve grup çalışması gerçekleştirildikten sonra uygulanan sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla ön test ve son test puanları arasındaki farklılaşma T-Testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonrasında grup çalışması öncesi ve sonrasındaki ön test puanları ile son test puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı bulgulanmıştır.

Kadınların, yapılan grup çalışması öncesi ve sonrası SÖÖTÖ’nin alt ölçeklerine ait puanlarının T- Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo 5 ‘te verilmiştir.

Tablo 5. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Ön test ve Son test Puanlarına göre T-Testi Sonucu

SÖÖTÖ Ölçeği Ön test/ Son test Puanları						
Ölçek/alt boyut	Test	N	\bar{X}	SS	F	p
Sürekli öfke	Ön test	30	31,56	1,52	20,148	.000*
	Son test	30	19,40	4,43		
Öfke İçte	Ön test	30	23,40	2,12	,262	.353
	Son test	30	22,86	2,28		
Öfke Dışa	Ön test	30	15,60	2,82	,145	.06*
	Son test	30	17,60	2,55		
Öfke Kontrol	Ön test	30	16,43	2,58	1,982	.000*
	Son test	30	24,00	2,19		

*p<0.05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların sürekli öfke puan ortalamalarının ön testte 36,45 olduğu, yapılan son testte ise puan ortalamalarının 24,55’e düştüğü görülmüştür. T-Testi sonucuna göre katılımcıların, yapılan ön test ve son testten aldıkları sürekli öfke puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır (p=0.000<0,05). Bu sonuç, öfke kontrol programının, katılımcıların sürekli öfke puanını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Katılımcıların grup çalışması öncesi öfke içte ön test puan ortalamalarının 23,40 olduğu, yapılan grup çalışması sonrası ise son test puan ortalamalarının 22,86’ya düştüğü görülmüştür. Bu düşüşe rağmen T- Testi sonucuna göre katılımcıların, ön test ve son teste ait öfke-içte puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p=,353>0,05). Yani öfke kontrol programının, katılımcıların öfkelerini basturmalarını olumlu yönde etkilediği ancak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların grup çalışması öncesi öfke dışa ön test puan ortalamalarının 15,60 olduğu, grup çalışması sonrası ise son test puan ortalamalarının 17,60’a yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu artışa rağmen, T-Testi sonucuna göre katılımcıların, ön test ve son testi öfke dışa puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır

($p=0.06>0,05$). Yani öfke kontrol programının, katılımcıların öfkelerini ifade etmelerini kolaylaştırdığı ancak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların grup çalışması öncesi öfke kontrol ön test puan ortalamalarının 16,43 olduğu, grup çalışması sonrasında yapılan son testte elde edilen puan ortalamalarının 24,00'a yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. T-Testi sonucuna göre katılımcıların, öfke kontrol puanları ön test ve son testten sonuçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p=0.000<0,05$). Yani son testte elde edilen bulgular neticesinde öfke kontrol programının, katılımcıların öfke kontrollerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma

Bu araştırmada çocukları okula devam eden kadınların, öfke kontrol düzeylerini artırmaya dönük bilişsel davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayalı olarak hazırlanan grup çalışmasını uygulamak ve bu çalışmanın etkililiğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 10'ar kişilik 3 farklı grup çalışması yürütülerek bireylerin günlük yaşamda ihtiyaç duydukları öfke kontrol düzeylerini sağlamak, öfkelerini doğru ve yapıcı bir şekilde ifade etmelerini mümkün kılmak hedeflenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular, öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmasının kadınların sürekli öfke puanlarını azalttığını, öfke kontrol puanlarını ise artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte grup çalışmalarına katılan kadınların, “öfke içte” ve “öfke dışı” alt ölçeğindeki ön test – son test puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu noktada araştırmada elde edilen bulgular, grup çalışmasının kadınlar üzerinde olumlu etki yarattığı, özellikle öfke düzeyleri ve öfkeyi kontrol etme becerilerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmekle birlikte, grup çalışmasının kadınların öfkeyi bastırma düzeyleri ve ifade etme becerilerini geliştirilmesi noktasında farklı uygulamalarla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Alanyazında öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmalarının sınırlı olduğu görülmekle birlikte literatürdeki diğer çalışmalarda sonuçlar bu araştırmadaki bulgulara benzerdir. 2015 yılında yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada (Rahmatulin, 2015) elde edilen bulgular bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olmakla birlikte öfkeyi bastırma ve ifade etme becerilerinde farklılık göstermektedir. Yapmış olduğu çalışmada öfkeyi bastırma ve ifade etme becerilerinde de anlamlı fark bulan Rahmatulin (2015: 73), bilişsel teknikleri kullanmıştır. Adam öldürme veya yaralama suçundan hüküm giymiş kadınlarla yapılan bir diğer araştırmada (Akgün ve Duyan, 2017: 650) da grup çalışmasının kadın hükümlülerin öfke kontrollerinde olumlu ve kalıcı yönde etki bıraktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür taraması yapıldığında kadınlarla yapılan grup çalışmalarına ek olarak çocuklar, ergenler ve üniversite öğrencileri ile de öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmektedir. Suça sürüklenen çocuklarla yapılan bir çalışmada (Çadırcıoğlu, 2023: 7), grup çalışmasına katılan çocukların arkadaşlarıyla ve aileleriyle olan iletişimlerinin olumlu yönde etkilendiği, kalmış oldukları kurumda uyumlu davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç da yine araştırma ile uyumlu gözükmektedir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada da (Canpolat ve Atıcı, 2017: 87) grup çalışması uygulaması gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada da (Bulut Serin ve Genç, 2011: 250) öfke kontrol konulu grup çalışmasının ergenlerin öfke kontrolü noktasında faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Özkamalı ve Buğa, 2010: 50) ise öfke denetimi eğitimi uygulanmış, uygulamaya katılım sağlayan bireylerin öfke düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlardan da anlaşılacağı üzere öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmaları farklı gruplara (kadın, ergen, çocuk, hükümlüler vb.) uygulanmış ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Grup çalışmalarında elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda bireylerin özellikle öfke kontrol puanlarında artış olduğu ve sürekli öfke puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada kadınların sosyo-demografik özelliklerinin öfke kontrol düzeylerine etkisi de araştırılmış ancak herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Ankette bireylerin yaşı, eğitim ve çalışma durumları, medeni durumları gibi

sosyo-demografik bilgileri hakkında sorular yer almaktadır. Bu bilgiler ile öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Elkin ve Karadağlı, 2016: 69) bu çalışmada elde edilen sonuçlara benzer şekilde yaş değişkeni ile bireylerin öfke kontrol düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada da (Gül ve diğerleri, 2019: 68) medeni durum değişkeni ile bireylerin öfke kontrol düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç da araştırma ile uyumlu gözükmektedir.

Literatürdeki çalışmalar ve bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında grup çalışması uygulamalarının bireylerin öfke kontrollerini sağlamalarına fayda sağladığı söylenebilir. Sosyal hizmet mesleğinde grup çalışması uygulamalarının, aynı anda birden fazla insana ulaşılabilir olması nedeniyle yaygınlaştırılması gerektiğine işaret edilmektedir (Duyan ve Gökçearslan, 2004: 73). Grup içerisinde bireylerin birbirleri ile iletişime geçmeleri sayesinde karşılıklı bir etkileşim yaşanmaktadır ve bu etkileşim bireylerin tutumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Psikolojik yardım gruplarının odak noktası, bireyin hem kendi farkındalığının hem de başkalarıyla ilgili farkındalığının artmasına, yaşamında gerçekleştirmek istediği değişiklikleri anlamlandırmasına yardımcı olmak ve bireyi bu değişiklikleri yapabilmesine destek olacak yeni beceriler ve kaynaklar kazandırmak olarak gösterilmektedir (Koydemir, 2016: 6). Bu noktadan bakıldığında araştırma sonucunda, grup çalışmasının “bireyde farkındalık oluşturma ve yaşamında değişiklikler oluşturmaya imkân sağlama” hedefine ulaşabildiği söylenebilir. Hem ölçek sonuçlarından elde edilen veriler hem de grup çalışması sonunda üyelerden alınan geri bildirimler öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmasının bireylere fayda sağladığını göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin öfkelerini azaltmalarını ve kontrol etme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grup çalışmasının etkililiğini araştıran bu çalışma, ön test ve son test yöntemiyle yürütülmüştür. Kadınlar 60’ar dakikalık 8 oturuma katılmışlardır. Çalışmada bireylerin öfkelerini yok etmek yerine kontrol edebilme becerilerini geliştirilmek hedeflenmiştir. Elde edilen sonuçlar da bu hedefe büyük oranda ulaşıldığını ancak grup çalışmasının içeriğinin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Kadınların grup çalışması sonrasında öfkeli olma düzeylerinde anlamlı bir düşüş görülmüş, öfkeyi kontrol etme becerileri de yükselmiştir. Çalışma neticesinde elde edilen bulgular, daha önce yapılan araştırmalarda elde edilen bulgulara paraleldir ve öfkenin kontrol edilebilen bir duygu olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma, yapılacak olan grup çalışmaları ile öfkenin kontrol edilebildiğini göstermiş ve bu sayede alanda çalışan meslek elemanları için örnek oluşturmaktadır. Tartışma bölümünde de ele alındığı üzere öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmaları farklı gruplara (kadın, ergen, çocuk, hükümlüler vb.) uygulanmış ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Bu noktada alanda çalışan meslek elemanlarının, bireylerin öfke problemlerini çözümlenmek amacıyla uygulayacakları müdahale yöntemlerinde grup çalışmasını tercih etmeleri fayda sağlayacaktır.

Öfke duygusu, diğer duygular gibi olması gereken ve esasında olmaması durumunda problem olarak kabul edilebilecek bir duygudur. Bu çıkarımdan hareketle grup çalışması gerçekleştirilmiş ve tüm seanslarda kadınların öfkelerini bastırmaları yerine yansıtma ve sorunlarını ben dili kullanarak yapıcı biçimde iletmeleri gerektiğine vurgu yapılmıştır. Bu noktada grup çalışmalarında öncelikli hedef öfke duygusu ile ortaya çıkması muhtemel olan zarar verici davranışları ortadan kaldırmak ve bireyin öfkeyi kontrol altına almasını sağlamak olmalıdır. Nitekim yapılan grup çalışmasında elde edilen sonuçlar öfkenin kontrol altına alınabileceğini göstermiştir. Şu hâlde, öfke ile ilgili yapılacak olan mikro, mezo ve makro boyutta tüm çalışmalarda öfkenin yok edilmesi yerine doğru bir şekilde ifade edilmesine imkân sağlanmalıdır.

Okullarda var olan şiddet ve akran zorbalığı konusunda yapılması gerekenlerden biri çocukların öfke problemlerini belirlemek ve bu sorun üzerine çalışmak olmalıdır. Bu kapsamda soruna daha geniş perspektiften bakıldığında ise ebeveynlerin öfke kontrol düzeylerini geliştirmenin daha gerçekçi sonuçlara ulaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle okullarda mezo ve makro boyutta yapılacak çalışmalarda şiddet ve öfke olgularının beraber değerlendirilmesinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Okullarda görev yapan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin şiddet, akran zorbalığı ve öfke problemleri ile karşılaştıklarında bu çalışmada uygulanan öfke kontrol yöntemleri konulu grup çalışmasından faydalanmaları önerilebilir. Ayrıca

gerçekleştirilecek olan grup çalışmalarının sadece çocukları değil ebeveynleri de kapsamı son derece önemli gözükmektedir.

Yapılacak olan çalışmalarda bu araştırmadan farklı olarak cinsiyet ve diğer değişkenler (çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey) açısından farklı bireylerin var olması sağlanabilir. Bu şekilde yapılacak olan çalışmalar ile daha kapsamlı sonuçlara ulaşmak mümkün olabilecektir. Öte yandan bu çalışma sonrasında kadınların öfke kontrol düzeylerinin geliştiği sonucuna ulaşılmasına rağmen izleme çalışması yapılmamıştır. Yapılacak çalışmalarda bireyler üzerindeki etkisinin devam edip etmediğinin belirlenmesi de önem arz etmektedir. Bununla birlikte bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda nitel araştırma modelinin de kullanılması, grup çalışmalarına katılan bireylerin grup çalışması sürecindeki deneyimlerinin görülmesini sağlayacak ve böylelikle de yapılacak olan grup çalışmalarına bu deneyimler doğrultusunda düzenlemeler yapılması mümkün olabilecektir.

Kaynakça

- Akdemir, N. T. (2013). İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akgün, R. & Duyan, V. (2017). Öfke kontrolü grup çalışmasının adam öldürme veya yaralama suçundan hüküm giymiş kadınların öfke kontrolü becerilerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 650-657.
- Albayrak, B. & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Aydın, İ. H. & Değirmenci C. H. (2016). *Öfke kontrolü ve motivasyon*. Girdap Kitap
- Bulut Serin, N. & Genç, H. (2011). The effects of anger management education on the anger management skills of adolescents. *Education and Science*, 36(159), 236-254.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık
- Canpolat, M. & Atıcı, M. (2017). Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 7(47), 87-98.
- Çankaya Çadırcıoğlu, D. (2023). Suça sürüklenen çocuklarla bilişsel davranışçı öfke kontrolü: bir grup çalışması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 6(11), 7-18.
- Çekiç, A. & Murat, M. (2011). Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 41-58.
- Demir B. & Okanlı A. (2013). Hemodiyaliz hastalarında gevşeme egzersizi ve öfke eğitiminin öfke ifadelerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(4), 227-233.
- Duran, Ö. & Eldeleklioğlu, J. (2005) Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Duyan, V. & Gökçearslan, E. (2004). Sosyal grup çalışması uygulamasının psikolojik gereksinimlere etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 15(1), 61-74.
- Elkin, N. & Karaağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71.
- Fidan, B. & Bulut Serin, N. (2021). An examination of the relationship between anger, aggression, and problem solving skills in secondary school students. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 11(63), 577-590.
- Gül, N., Bal, C. G. & Tumurbağa, M. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 63-72.

- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 12-24.
- Koydemir, S. (2016). Grubun doğası ve yapısı. A. Demir & S. Koydemir (Ed.), *Grupla Psikolojik Danışma* içinde (ss. 1-23). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Mahat, P. & Sharma, V. V. (2011). Anger and its Management. *Journal of Nobel Medical College*, 1, 9-14.
- Novaco, R. W. & Taylor, J. L. (2008). Anger and assaultiveness of male forensic patients with developmental disabilities: links to volatile parents. *Aggressive Behaviour*, 34(4), 380-393.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi ölçeği ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkamalı, E. & Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Puff, R. & Seghers, J. (2016). *Öfke kontrol rehberi*. (B. Tamer, Çev.). Olimpos Yayınları.
- Rahmatulin, Z. (2015). *Bilişsel davranışçı tekniklerle hazırlanan öfke grup terapisinin yetişkin kadınların öfkesi üzerinde etkililiği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Serin, N. B. (2019). The Impact of anger management training on anger, aggression and problem-solving skills of primary school students. *International Online Journal of Education and Teaching*, 6(3), 525-543
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Şakiroğlu, M. (2012). *Öfkeyi olumlu kullanmak*. Postiga Yayınları
- Tekinsav Sütçü, G. S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.

EXTENDED SUMMARY

Alarming escalations in childhood violence have been observed in recent years, primarily attributed to negative parental attitudes and behaviours. In accordance with Albert Bandura's social learning theory, aggression is posited as a learned behaviour. Consequently, children exposed to aggressive parental attitudes are inclined to manifest similar tendencies. Accordingly, it becomes essential for parents to acquire techniques for controlling anger, thereby thwarting the acquisition of aggressive attitudes by their children. It is hypothesized that implementing interventions involving parents within educational institutions can effectively mitigate children's proclivity towards violence.

The present research employed an experimental research design, which falls within the purview of quantitative research methods. The study sample consisted of women who were mothers of children attending a public school affiliated with the Directorate of National Education. To initiate the study, the school administration disseminated an informative message to all female parents, detailing the forthcoming group work focusing on anger control methods. Subsequently, the participating women were evaluated using a scale and questionnaire. Through the evaluation process, a total of 30 individuals were identified by sorting the scores from highest to lowest. These 30 participants were then divided into three distinct groups, each comprising 10 individuals, who subsequently engaged in the group work sessions. The research data were collected using a "Survey Form" devised by the researcher, encompassing socio-demographic information of the women, alongside the "*Trait Anger and Anger Expression Style Scale*" developed by Spielberger, Jacobs, Russel, and Crane in 1983. The scale was adapted and validated in Turkey by Kadir Ozer in 1994, ensuring its reliability. The data collection process was administered by the researcher on two occasions: prior to the commencement of the group work and upon its completion. The educational intervention was conducted within the premises of a public school, wherein parents' levels of anger control were assessed post-education using the aforementioned scale. The group therapy sessions spanned a total of eight sessions, with each session lasting approximately 60 minutes.

The initial session focused on member introductions and the establishment of group rules as collectively defined by the participants. The second session revolved around a comprehensive discussion of emotions and anger, aiming to facilitate participants' emotional recognition and understanding of anger. In the third session, the natural nature of anger was emphasized, urging participants to explore the underlying emotions that trigger their anger. This stage also involved challenging and modifying erroneous thought patterns contributing to anger manifestation. Subsequent sessions incorporated practical techniques, including demonstrations of correct breathing methods and relaxation exercises, empowering participants to exert control over their anger. The fifth session emphasized the effective use of "I language" in fostering constructive relationships, while discouraging the utilization of confrontational "you language" communication patterns. The sixth session delved into the ABC of anger, elucidating the role of thoughts rather than external events in shaping emotional responses. In the seventh session, the focus shifted towards problem-solving and conflict resolution strategies, highlighting the common pitfalls in participants' conflict resolution approaches. The eighth and final session entailed a comprehensive evaluation of the group work, allowing for general assessments and reflections by the members. Subsequent to an eight-week duration, the scale was once again administered to participants who had undergone group therapy, ultimately affirming the effectiveness of the intervention. The research data were analysed using IBM SPSS Statistics 24 software program.

Upon examining the research findings pertaining to its objectives, the following questions were addressed: "Does the trait anger scores of women decrease with the group work on anger control methods?" Analysis of the results revealed a significant difference between the pre-test and post-test mean scores of trait anger among the participating women, indicating a substantial reduction in trait anger following the group work intervention. Similarly, the question "Does group work on anger control methods increase women's anger control scores?" was explored. The findings demonstrated a notable difference between the pre-test and post-test mean scores of anger control among the women who partook in the intervention. This disparity substantiates a significant improvement in anger control skills subsequent to the completion of the group work sessions. Regarding the question of "Does the anger expression skills of women change with the group work on anger control methods?" an analysis of the research findings revealed no significant difference in the pre-test post-test mean scores in the "anger-out" subscale, which evaluates anger expression skills. Thus, it can be inferred that the group work intervention did not yield a substantial change in women's anger expression skills. Additionally, in

relation to the research question "Does anger suppression levels of women change with group work on anger control methods?" the findings indicated no significant difference in the pre-test post-test mean scores in the "anger-inside" subscale, which assesses anger suppression levels. Although the observed impact of group work was found to have a positive effect on women, notably in terms of their anger levels and anger control skills, it is evident that there were significant differences. Thus, it is advisable to complement group work with additional strategies to address the enhancement of women's anger suppression levels and expression skills. Furthermore, the study examined the potential influence of women's socio-demographic characteristics on their anger control levels. However, no significant relationships were identified.

Following the completion of the group work intervention, a significant decrease in women's anger levels and a notable enhancement in their anger control skills were observed. These findings align with previous research outcomes and reinforce the notion that anger can be effectively managed. This study not only highlights the potential for anger control through systematic interventions but also serves as a valuable reference for professionals operating in this domain. The outcomes of the group study confirm the efficacy of anger control interventions, providing evidence that anger can be effectively managed. Addressing anger-related issues, particularly in the context of violence and peer bullying within educational settings, necessitates identifying and addressing children's anger problems. Consequently, efforts should be directed toward improving parental anger control levels to yield more realistic outcomes.