

## Öfke Kontrolü Programının Ortaokul Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi \*

### *The Effect of Anger Control Program Secondary School Students' Anger Control*

#### **Murat Canpolat**

Mustafa Kemal Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye  
muratcanpolat444@hotmail.com

#### **Meral Atıcı**

Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye  
matici@cu.edu.tr

#### **ÖZ**

Bu araştırmanın amacı, öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisini incelemektir. Araştırmada 2x2'lik (deney ve kontrol grubu x öntest-sontest) karışık desen kullanılmıştır. Öfke kontrolü eğitim programına katılacakları belirlemek için Hatay ilinde bir ortaokula devam eden 7. sınıf öğrencilerine Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Programa katılım ölçütlerini karşılayan 20 öğrenci (deney grubu=10, kontrol grubu= 10,) deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Deney grubuna 7 oturumluk öfke kontrolü programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Tekrarlayan ölçümler için iki faktörlü ANOVA sonuçları programın öfkenin boyutları olan sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Buna göre deney grubundaki deneklerin, kontrol grubundaki deneklere göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde, anlamlı bir düşüş olurken; öfke kontrolü düzeylerinde anlamlı bir artış olmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Öfke, Öfke kontrolü, Ortaokul öğrencileri, Program

#### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to examine the effectiveness of anger control program secondary school students' anger control. In this research, 2x2 (experiment and control x pre-test post-test) split plot design was used. The anger control program, The State Trait Anger Expression Inventory scale were administered to 7th grade secondary school students in Hatay. 20 students (experimental=10, control=10) who met the inclusion criteria were assigned randomly to experimental and control groups. Anger control group counseling program to experimental group were implemented during seven weeks. There was not any program application to control group. Two-way ANOVA was used to test for significant treatment effect of Anger Control Program on anger dimensions. The results of two-way ANOVA indicate that ANOVA examining treatment effect were significant on dimension on anger-in, anger-out, trait anger and anger control. It seems that there was a significant improvement in the experimental group's anger level compared to control group's anger level.

**Keywords:** Anger, Anger control, Secondary school students, Program

**Geliş Tarihi/Received**  
16 Ocak/January 2016

**Kabul Tarihi/Accepted**  
08 Aralık/December 2016

**Elektronik Yayın Tarihi/Online Published**  
24 Ocak/January 2017

\* Bu çalışma Mersin Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi 2015'te sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Ergenlik dönemi, çocukluktan erişkinliğe geçişin yaşandığı çok önemli bir dönemdir. Bu dönem, duygulardaki çeşitlilik ve iniş çıkışlarla da bilinir. Ergenlik döneminde yaşanan duyguların tanınması, davranışların kontrol edilmesi kısacası bu dönemin sağlıklı geçirilmesi, kişinin sonraki yaşamında toplumdaki yerinin belirlemede, yetişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesinde önemli bir yere sahiptir (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005).

Bu dönemde yaşanabilen önemli duygulardan biri de öfkedir. Öfke duygusu üzüntü, sevgi, mutluluk, korku gibi temel duygulardan biridir. Öfkenin birçok tanımı yapılmıştır. Öfke; sosyal yaşamda incinme, kötü muamele görme ve haksızlığa uğrama gibi dış olaylardan ve bireyin iç dünyasında yaşadığı çelişki ve çatışmalardan kaynaklanan, hoş olmayan ve rahatsızlık veren, belli bir sıklığı, yoğunluğu, süresi, ifade ediliş tarzı ve tolerans eşiği olan bir duygu durumudur (Schiraldi ve Kerr, 2002). Soykan'a (2003) göre öfke; doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir.

Öfke duygusu yaşayan bireylerin gösterdiği davranışsal ipuçları vardır. Kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, yüzün kızarması, terleme, üşüme, uyuşma, boğulma hissi, ağzın kuruması, ses tonunun yükselmesi, v.b. öfkenin fizyolojik belirtileri arasında sayılmaktadır (Arenofsky, 2001; Blum, 2001; Geçtan, 1999; Gottlieb, 1999; Retzinger, 1991). Ayrıca ateşlenme hissi, kalp atışlarının hızlanması, ellerin yumruk yapılması, dişlerin sıkılması, bazı kelimelerin vurgulanması, hakaret etme, sözlerle taş atma gibi belirtiler de görülebilmektedir (Kısaç, 2005; Yavuz, 2004).

Öfkenin tüm olumsuz sonuçlarına karşı kişiye uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici işlevi de vardır. Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılan, ifade edilmeye çalışılan bir öfke duygusu etkin, işe yarayan, üretken bir durumdur. Oysa kontrol edilemeyen, inkâr ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeli taşımaktadır (Soykan, 2003). Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilmektedir (Karataş, 2009). Öfkenin sonucunda kişisel işlevlerde bir bozulma oluyor, öfke uzun, yoğun ve aşırı yaşıyorsa, uygunsuz bir şekilde ifade ediliyorsa problem oluşturabilmektedir (Hagiliassis, Gülbenkoğlu, Marco, Young ve Hodso, 2005).

Yapılan araştırmalar öfke duygusunun tam olarak tanınmasının, öfke ile sağlıklı bir şekilde başa çıkılmasının önemli olduğunu, aksi takdirde bireyin hem kendinin hem de çevresinin bu durumdan olumsuz etkileneceğini ortaya koymaktadır. Bitti, Gremingni, Bertolotti ve Zotti (1995), yaptıkları araştırmada kalp, damar ve hipertansiyon hastalarında öfke düzeyinin sağlıklı bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Öfkenin intihar davranışında tanınan bir işaret olduğu araştırmalarda kanıtlanmıştır (Batıgün, 2002; Horesh, Rolnick ve Lancu, 1997). Batıgün ve Utku (2006) ve Oral (2006) araştırmalarında öfke duygusunun yeme bozukluğunun tedavisini etkilediğini; Koh (2003) araştırmasında öfkenin somatizasyon geliştirmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Lopez ve Thurman (1993) öfke düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aile bağlarının zayıf olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca yapılan çalışmalarda öfke düzeyi ile madde bağımlılığı (De Moja ve Spielberger, 1997), dissosiyatif bozukluk (Calamari ve Pini, 2003) ve irrasyonel düşünceler (Ziegler ve Smith, 2004) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Yukarıda verilen bilgiler ve araştırma sonuçlarından öfke duygusunun tanınması ve ifade edilmesinin önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar öfke duygusunu farklı tanımlamakta, çoğu zaman korkmakta, öfkesini reddetme ve yanlış hedefe yönlendirebilmektedirler. Aynı şekilde öfke ifade tarzları da bireyden bireye farklılaşmaktadır. İnsanlar öfkelendiklerinde; öfkeyi doğrudan ifade etme, düşünme, karşıya sözel veya fiziksel saldırıda bulunma, karşılıklı iletişime geçme gibi farklı tepkiler verebilmektedir (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996). Temel duygulardan birisi olan öfkenin çoğunlukla uygun olmayan bir tarzda ifade edildiği görülmektedir. Birçok kişi öfkeyle baş etmek için öfkeyi bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir. Yetişkinler çoğu zaman uygun model olmadıklarından ergenlerde bu becerileri öğrenme şansına sahip olmamışlar ve öfkeye neden olan durumlarda uygunsuz tepkiler vermişlerdir (Güçray, 2001). Örneğin çocukların öfke ya da sevgi duygularını dışa vurmaları bazı toplumlar ve ailelerce hoş karşılanmamakta ve duygular içe atılmaktadır. İçe atılan duygular da ortadan kalkmayıp dolaylı yollarla ifade edilmektedir (Ankay, 1992). Öfkesini sürekli bastıran insanların yanı sıra, öfkesini dışa vuran, sürekli diğerlerini iğneleyerek boşaltan veya saldırganca

davranarak diğer insanlara zarar veren bireyler de vardır. Görülmektedir ki öfke duygusu yapıcı biçimde ele alınması gereken önemli ve gerekli bir konudur.

Alan yazın incelendiğinde öfke kontrolü, öfke denetimi gibi isimlerle adlandırılan öfke duygusu ile başa çıkmaya yönelik eğitimlerin kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklandığı görülmektedir. (Şahin, 2004). Öfke kontrolünde temel amaç saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır (Kökdemir, 2004). Öfke kontrolüne yönelik hazırlanan bu programların içeriğine bakıldığında çatışma çözme, ben dilini öğrenme ve kullanma, öfkeye verilen tepkilerinin sonuçlarını görme (Korkut, 2007), mizah kullanma ve barışçıl olma (Schiraldi ve Kerr, 2002), gevşeme (McKay ve Rogers, 2000), problemi kabullenme ve tanımlama (Böddeker ve Stemmler, 2000), duygu ve düşünceleri paylaşma, düşünme tarzını değiştirme (Deffenbacher ve Stark, 1992), iletişim becerilerinin geliştirilmesi (Lane ve Hobfoll, 1992) gibi becerilerden oluştuğu görülmektedir. Öfke kontrolü üzerine yapılan çalışmalarda öfke kontrolsüzlüğünün farklı nedenlere bağlanması öfkeyi kontrol etme için farklı yöntemleri ortaya çıkarmıştır. Kellner ve Bry (1999) öfke kontrolü eğitimini üç basamakta ele alır: Öfkenin bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgilendirme, öfkeyle baş etmede bilişsel ve davranışçı teknikler öğretme, gevşeme, rol oynama gibi öğrenilen becerilerin uygulanmasının kolaylaştırılması.

Türkiye’de ve yurt dışında öfke, şiddet ve saldırganlık konularında yapılan araştırma bulguları incelendiğinde ergenlerin öfkeyle baş etmede sorun yaşadıkları, duygularının farkında olmadıkları, duygularını kontrol etmede zorlandıkları, sorunları çözmede yetersiz kaldıkları ve öfkelerini uygun olmayan yöntemlerle ifade ettikleri ve bu durumla başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolüne yönelik programların etkili olduğu görülmektedir (Aytek, 1999; Bilge, 1996; Cenkseven, 2003; Deffenbacher ve Stark, 1992). Bilge (1996) danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, danışandan hızalan yaklaşımlı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kızgınlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığını, bilişsel davranışçı yaklaşımlı danışmanın ise öğrencilerin kızgınlık düzeyini önemli ölçüde azalttığını belirtmektedir.

Son yıllarda okullarımızda meydana gelen şiddet ve zorbalık olaylarına bakıldığında çocuklarımızın ve gençlerimizin öfkelerini kontrol edemedikleri görülmektedir. Bundan dolayı gerek yazılı basında gerekse görsel basında sık sık şiddet, kavga, adam yaralama, öldürme gibi haberlere rastlanmaktadır.

Yukarıda yapılan açıklamalar ışığında, ortaokul öğrencilerinin öfke düzeylerini düşürmeye ve öfke ifade becerilerini geliştirmeye yönelik bir “Öfke Kontrolü Programı” hazırlanmıştır. Bu programın ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzı üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler formüle edilmiştir.

#### **Denenceler**

1. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke puanları üzerinde etkisi vardır.
2. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-içe puanları üzerinde etkisi vardır.
3. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanları üzerinde etkisi vardır.
4. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanları üzerinde etkisi vardır.

## **YÖNTEM**

Grup rehberliği programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisinin incelendiği bu araştırma, Kontrol Gruplu Ön-Test, Son-Test Modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Deney öncesi her iki gruba Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖİTÖ) uygulanmıştır. Deney sürecinde deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan Grup Rehberliği Programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem uygulanmamıştır. Programın sonunda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

#### **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın evrenini Hatay ilinde bulunan bir ortaokulda 2013-2014 eğitim-öğretim yılında 7. Sınıfa devam eden 85 öğrenci oluşturmaktadır. Örnekleme ise 85 öğrenci arasından ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş 20 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem seçimi için 2014 yılının Mart ayında öğrencilere SÖ-ÖİTÖ araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda, grubun aritmetik ortalaması ve standart sapması ( $X=21.81$ ;  $Ss=5.13$ ) hesaplanmıştır. Yüksek puan; sürekli öfke alt ölçeğinde öfkenin yüksek olduğunu, öfke-içe alt ölçeğinde öfkenin bastırılmış olduğunu, öfke-dışa alt ölçeğinde öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, öfke-kontrol alt ölçeğinde öfkenin kontrol altında olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke, öfke-içe ve öfke-dışa alt ölçeklerinde puanları ortalamadan yüksek, öfke-kontrol alt ölçeğinde puanları ortalamadan düşük ise öfke kontrolü düzeyinin düşük olduğu kabul edilmiştir. Aritmetik ortalamanın üzerinde puanlar alarak öfke düzeyi yüksek olduğu saptanan öğrencilerden 20 kişi tesadüfî seçilmiştir; bunlardan 10 kişi deney (6 erkek, 4 kız), 10 kişi de (5 erkek, 5 kız) kontrol grubuna rastgele atanmıştır.

Deneyssel araştırmalarda deney ve kontrol gruplarının ilgilenilen deneyssel değişken ve diğer faktörler açısından, işlem öncesi eşitliği önem kazanmaktadır. Bunu test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öfke düzeyi ön-test puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı “t-testi” ile test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öfke düzeyleri arasında işlem öncesinde anlamlı düzeyde bir fark gözlemlenmemiştir ( $p > .05$ ). Her iki grupta bulunan deneklerin aynı evreni temsil ettiği görülmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği***

Araştırmada Spielberger tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek dörtlü likert türü bir ölçek olup, sürekli öfke (10 madde) ve öfke ifade tarzını ölçen (24 madde) 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; “Sürekli Öfke (10 madde)”, “Öfke Dışa (8 madde)”, “Öfke İçe (8 madde)” ve “Öfke Kontrol (8 madde)” olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğe verilebilecek tepkiler; “Beni Hiç Tanımlamıyorum(1)”, “Beni Biraz Tanımlıyorum(2)”, “Beni Oldukça Tanımlıyorum(3)”, “Beni Tümüyle Tanımlıyorum(4)” şeklinde sıralanmıştır.

Yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde ölçeğin Sürekli Öfke Ölçeğinin Cronbach alfa değerleri  $\alpha$ : .67 ile  $\alpha$ : .92; arasında Öfke-kontrolünün  $\alpha$ : .80 ile  $\alpha$ : .90; Öfke-dışa’nın  $\alpha$ : .69 ile  $\alpha$ : .91 ve Öfke-içe’nin  $\alpha$ : .58 ile  $\alpha$ : .76 arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içinde olup ölçeklerin orijinalleriyle ilgili yayımlanmış olan verilerle genellikle tutarlılık göstermektedir.

Özer (1994) tarafından yapılan SÖ-ÖİTÖ’nün faktör analizi sonuçları, orijinal ölçekte varsayılan yapıyı oldukça isabetli bir şekilde onayladığı görülmektedir. Kriter geçerliliği amacıyla yapılan araştırmada SÖ-ÖİTÖ’nün tansiyon hastalarını kontrol grubundan net bir şekilde ayırdığı saptanmıştır. Ayrıca SÖ-ÖİTÖ’nün, Sürekli Kaygı Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ölçek puanlarıyla olan korelasyonlarına bakılmıştır. Sürekli Öfke ölçeği puanlarının Öfke Envanteri puanları ile korelasyonu geçerlilik açısından makul sınırlar içerisinde değerlendirilir. Sürekli Öfke ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 olan korelasyonları bu üç duygu eğiliminin iç içe olduğuna bir gösterge olarak alınabilir (Özer, 1994).

### **Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında ön-test, son test ölçümleri sonucunda elde edilen veriler bilgisayara aktarılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 18.0 (Statistical Programme for Social Science) for Windows paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve ortalamalar arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin işlem öncesi ve işlem sonrası öfke düzeyi puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Grup rehberliği programının etkililiğini ve kalıcılığını belirlemek için Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi ve Bonferroni testi uygulanmıştır. (Büyüköztürk, 2002). Ortalamalar arası farkların önem dereceleri test edilirken tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### **Programın Hazırlanması ve Uygulanması**

Programın hazırlanması sürecinde öncelikle literatür taraması yapılmıştır. Literatür ışığında (Acar, 2007; Cenkseven, 2003; Erkan, 2006; Hermann ve McWhirter, 2003; Nelson-Jones, 1995) grup rehberliği programı hazırlanmıştır. Hazırlanan programa dair uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü dikkate alınarak programda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından uygulamaya geçilmiştir. Programın uygulanması sürecinde birinci oturumda üyelerin birbirlerini ve grup üyelerini yakından tanımalarını sağlamak, grup kurallarını belirlemek ve

öfkenin zaman zaman yaşanabilen bir duygu olduğunu anlamalarını sağlamak amaçlanmıştır. İkinci oturumda duyguları hoşla giden ve gitmeyen duygular olarak tanımlamalarını sağlamak, öfkeyi tetikleyen olası duyguları tanımlamalarını sağlamak amaçlanmıştır. Üçüncü oturumda öfke duygusu ile ortaya çıkan vücut tepkilerinin farkında olmalarını sağlamak, öfke durumunda rahatlamak için yapılan nefes ve gevşeme egzersizini öğrenmelerini sağlamak amacıyla hareket edilmiştir. Dördüncü oturumda öfkenin kontrol edilebilir bir duygu olduğunu fark etmelerini sağlamak, öfkesini uygun yollarla ifade etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Beşinci oturumda üyelerin öfke ile baş etmede kullandığı yöntemlerin olası sonuçları açısından değerlendirmelerini sağlamak, öfkeye neden olan durumlara karşı olumlu düşünce geliştirmelerini sağlamak amaç edinilmiştir. Altıncı oturumda öğrencilerin olaylar üzerindeki kontrollerinin ve sorumluluklarının farkına varmalarına yardımcı olmak ve son oturumda öğrencilerin öfkeyle baş etmede neler öğrendiklerini tespit etmek ve üyelerin lidere ve diğer üyelere veda konuşması yapmalarını sağlamak amacıyla bilgilendirme ve grup rehberliği etkinliklerine ağırlık verilmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşım ağırlıklı olarak kullanılmıştır.

Genel olarak oturumlarda bilgi verme, soru-cevap, yansıtma, empati kurma, destekleme, yorumlama, açıklama, özetleme, geri bildirim, pekiştirme, ev ödevi, rol oynama gibi teknikler kullanılmıştır. Grup Rehberliği programı deney grubuna, oturum süresi ortalama 45 dakika olmak üzere 7 hafta boyunca haftada 1 kez araştırmacı tarafından uygulanmış ve uygulamalar görüntülü kayıt altına alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden alınan puanların analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular tablolar şeklinde sunulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının sayısal dağılımı, ön-test, son-test öfke düzeyi puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test Öfke Düzeyi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Gruplar	Ölçümler	N	X	Ss
Deney Grubu	Sürekli Öfke Ön-test	10	29.5	3.92
	Sürekli Öfke Son-test	10	24.3	3.77
	Öfke-içe ön-test	10	19.3	2.75
	Öfke-içe son-test	10	17.0	1.94
	Öfke-dışa ön-test	10	18.5	3.98
	Öfke-dışa son-test	10	15.6	4.33
	Öfke-kontrol ön-test	10	21.4	6.39
	Öfke-kontrol son-test	10	25.0	4.52
Kontrol Grubu	Sürekli Öfke Ön-test	10	28.5	2.32
	Sürekli Öfke Son-test	10	28.1	2.56
	Öfke-içe ön-test	10	18.9	1.66
	Öfke-içe son-test	10	18.7	2.94
	Öfke-dışa ön-test	10	19.0	4.40
	Öfke-dışa son-test	10	18.0	4.39
	Öfke-kontrol ön-test	10	21.7	5.31
	Öfke-kontrol son-test	10	22.4	5.46

Araştırmanın ilk denencesi “Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke puanları üzerinde etkisi vardır.” şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin Sürekli Öfke Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir. Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin Sürekli Öfke Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test Ölçümlerinden Almış Oldukları Sürekli Öfke Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	373.600	19			
Grup (Deney/Kontrol)	19.600	1	19.600	.997	.000
Hata	354.000	18	19.667		
Gruplar İçi	156.000	20			
Ölçüm (Ön-Son)	78.400	1	78.400	70.560	.000
Grup*Ölçüm	57.600	1	57.600	51.840	.000
Hata	20.000	18	1.111		
Toplam	529.600	39			

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin sürekli öfke düzeyi puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-18)}= 51.840, p<.05$ ]. Bu bulgu deneysel işleme tabi tutulmanın ve tutulmamanın sürekli öfke puanları üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 70.560, p<.05$ ]. Aynı şekilde grup ana etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır [ $F_{(1-18)}= .997, p<.05$ ]. Bu bulguya göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanları uygulanan programa bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi “Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-İçe puanları üzerinde etkisi vardır.” şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin Öfke-İçe Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir. Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin Öfke-İçe Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test Ölçümlerinden Almış Oldukları Öfke-İçe Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	178.475	19			
Grup (Deney/Kontrol)	4.225	1	4.225	.436	.017
Hata	174.250	18	9.681		
Gruplar İçi	57.500	20			
Ölçüm (Ön-Son)	15.625	1	15.625	9.117	.007
Grup*Ölçüm	11.025	1	11.025	6.433	.021
Hata	30.850	18			
Toplam	235.975	39			

Tablo 3’te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin öfke-İçe düzeyi puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-18)}= 6.433, p<.05$ ]. Bu bulgu deneysel işleme tabi tutulmanın ve tutulmamanın öfke-İçe puanları üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 9.117, p<.05$ ]. Aynı şekilde grup ana etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır [ $F_{(1-18)}= .436, p<.05$ ]. Bu bulguya göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öfke-İçe düzeyi puanları uygulanan programa bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi “Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanları üzerinde etkisi vardır.” şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin Öfke-dışa Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Öfke-dışa Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test Ölçümlerinden Almış Oldukları Öfke-dışa Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	665.475	19			
Grup (Deney/Kontrol)	34.225	1	34.225	.976	.036
Hata	631.250	18	35.069		
Gruplar İçi	69.500	20			
Ölçüm (Ön-Son)	24.025	1	24.025	15.870	.001
Grup*Ölçüm	18.225	1	18.225	12.039	.003
Hata	27.250	18	1.514		
Toplam	804.475	39			

Tablo 4’te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin öfke-dışa düzeyi puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-18)}= 12.039, p<.05$ ]. Bu bulgu deneysel işleme tabi tutulmanın ve tutulmanın öfke-dışa puanları üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 15.870, p<.05$ ]. Aynı şekilde grup ana etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır [ $F_{(1-18)}=.976, p<.05$ ]. Bu bulguya göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öfke-dışa düzeyi puanları uygulanan programa bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesi “Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanları üzerinde etkisi vardır.” şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin Öfke-kontrol Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir. Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin Öfke-kontrol Ölçeği’nden aldıkları ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5’ te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test Ölçümlerinden Almış Oldukları Öfke-kontrol Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	1050.875	19			
Grup (Deney/Kontrol)	13.225	1	13.225	.229	.038
Hata	1037.65	18	57.647		
Gruplar İçi	104.5	20			
Ölçüm (Ön-Son)	46.225	1	46.225	22.337	.000
Grup*Ölçüm	21.025	1	21.025	10.160	.005
Hata	37.250	18	2.069		
Toplam	1155.375	39			

Tablo 5’ te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin öfke-kontrol düzeyi puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-18)}= 10.160, p<.05$ ]. Bu bulgu deneysel işleme tabi tutulmanın ve tutulmanın öfke-kontrol puanları üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 22.337, p<.05$ ]. Aynı şekilde grup ana etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır [ $F_{(1-18)}= .229, p<.05$ ]. Bu bulguya göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öfke-kontrol düzeyi puanları uygulanan programa bağlı olarak farklılık göstermektedir.

## TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada öfke kontrolü için hazırlanmış bir grup rehberliği programının ortaokul 7. sınıf öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke-içe, öfke-dışa ve öfke kontrol düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre sürekli öfke, öfke-içe ve öfke-dışa düzeylerinde azalma olurken öfke-kontrol düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucu olarak öğrencilerin öfke kavramını daha iyi anladıkları ve öfkelerini uygun yollarla ifade etme anlamında ilerleme sağladıkları söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde bu araştırma sonucu ile tutarlılık gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır (Akgül, 2000; Bilge, 1996; Cenkseven, 2003; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Hermann ve McWhirter, 2003; Karataş, 2009; Özkamalı ve Buğa, 2010; Serin ve Genç, 2011; Yılmaz, 2004). Akgül (2000) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öfke denetimi eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke-içe ve öfke-dışa puanlarında anlamlı düzeyde azalma meydana getirirken öfke-kontrol puanlarında anlamlı düzeyde artış meydana getirdiğini ifade etmiştir. Bilge (1996) üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerine yaptığı deneysel çalışmada gruba psikolojik danışmanın deney grubundaki öğrencilerin kızgınlık düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Cenkseven (2003) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada öfke yönetimi becerileri programının öfke ve saldırganlık düzeyini azaltmada etkili olduğunu tespit etmiştir. Duran ve Eldeleklioğlu (2005) ergenler üzerinde yaptıkları deneysel çalışmada öfke kontrol programının deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke-içe ve öfke-dışa puanlarında anlamlı düzeyde azalma meydana getirirken öfke-kontrol puanlarında anlamlı düzeyde artış meydana getirdiğini ifade etmişlerdir. Hermann ve McWhirter'in (2003) ergenler üzerinde yapılan araştırması sonucunda uygulanan programın öfke düzeyini azaltmada ve öfke kontrol düzeyini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Karataş (2009), lise öğrencileri üzerinde bilişsel davranışçı teknikler kullanarak yaptığı öfke yönetimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeylerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Özkamalı ve Buğa (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke puanlarının kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke puanlarına göre düşük olduğunu belirtmişlerdir. Serin ve Genç (2011) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada uygulanan programın öfke düzeyi puanlarında deney grubu lehine anlamlı farklar ortaya koyduğunu ifade etmişlerdir. Yılmaz (2004) ergenlerle yaptığı çalışmada verilen eğitimin sürekli öfke düzeyini azalttığını ve izleme çalışmasında verilen eğitimin etkisinin devam ettiğini bulmuştur. Tarazon (2003) yaptığı çalışmasında deney grubundaki öğrenciler ile kontrol grubundaki öğrencilerin öfke düzeyi puanlarını karşılaştırdığında anlamlı farka rastlamamıştır. Bu bulgu araştırma sonucu ile tutarlılık göstermemektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin gruba gelmede istekli olmaları, programa konan etkinliklerin öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik olması, öfkeye dair farkındalıklarının artması, öğrenilen öfkeyi uygun ifade etme biçimlerinin öğrenciler tarafından uygulanmaya başlaması sonucun deney grubu lehine anlamlı çıkmasında etkili olmuş olabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; bilgi verici ve grup yaşantısına dayalı olarak geliştirilen grup rehberliği programının öğrencilerin öfke düzeylerinin düşürülmesinde, öfkenin uygun yolla ifade edilmesinde ve kontrol becerisinin kazandırılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur.

Kontrol edilemeyen öfke ya da uygun olmayan bir yolla gösterilen öfke saldırganlık, şiddet, utangaçlık, fizyolojik rahatsızlıklar gibi istenmedik durumlara yol açabilmektedir. Öfkeyi kontrol edebilme becerisinin çocukluk yıllarında ve ergenliğin başlarında öğrenilmesi, şüphesiz bireyin sosyalleşmesi, ilerdeki yaşamı ve mutluluğu için de son derece önemli bir yere sahiptir.

Buradan hareketle bazı öneriler getirilebilir:

1. İlkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan psikolojik danışmanların bu konuya daha duyarlı yaklaşmaları, öfke duyguları bulunan öğrencilere bu ve benzeri şekilde hazırlanmış programlarla yardım edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Yapılan eğitimin kalıcılığının tespit edilmesi için izleme çalışmaları da yapılabilir.



**KAYNAKÇA**

- Acar, N. V. (2007). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ankay, A. (1992). *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitabevi Adalet Matbaacılık.
- Arenofsky, J. (2001). Control your anger before it controls you. *Current Health*, 7, 6-12.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Batıgün, D. A. (2002). *Gençler ve intihar: Diğer yaş gruplarıyla farklılaşan özellikler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Batıgün, D. A. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-78
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bitti, P. E. R., Gremingni, P., Bertolotti, G. ve Zotti, A. M. (1995). Dimension of anger and hostility in cardiac patients hypertensive patients and controls. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 64, 162-172.
- Blum, P. (2001). *A teacher's guide to anger management*. London: Routledge Falmer.
- Böddeker, I. ve Stemmler, G. (2000). Who responds how and when to anger?: The assessment of actual anger response styles and their relation to personality. *Cognition and Emotion*, 14(6), 737-762.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calamari, E. ve Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38(150), 287-303.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 153-167.
- De Moja, C. A. ve Spielberger, C. D. (1997). Anger and drug addiction. *Psychological Reports*, 81, 152-154.
- Deffenbacher, J. L. ve Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive - relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 158-167.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S. ve Morris, C. D. (1996). Consequences. *Behavior Research and Therapy*, 34(7), 575-590.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkiliğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Erkan, S. (2006). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: PEGEMA Yayıncılık.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak* (20. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self*. Arizona: Zeig Tucker and Co. Publishers.
- Güçray, S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Hagiliassis, N., Gülbenkoğlu, H., Marco, D. M., Young, S. ve 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.
- Hermann, D. S. ve McWhirter, J. J. (2003). Anger and aggression management in young adolescents: an experimental validation of the scare program. *Education Treatment of Children*, 26(3), 273-302.

- Horesh N., Rolnick T. ve Lancu, I. (1997). Anger, impulsivity and suicide risk. *Psychother Psychosom*, 66 (2), 92-96.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Kellner, M. H. ve Bry, B. H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34(136), 645.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.
- Koh, K. B. (2003). Anger and somatizasyon. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(2), 113-113.
- Kökdemir, H. (2004). *Öfke ve öfke kontrolü*. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Lane, C. ve Hobfoll, S. E. (1992). How loss affects anger and alienates potential supporters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 935-942.
- Lopez, F. G. ve Thurman, C. W. (1993). High-trait and low-trait angry college students: A comparison of family environments. *Journal of Counseling Development*, 77, 524-527.
- McKay, M. ve Rogers, P. (2000). *The anger control workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ve kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Retzinger, S. M. (1991). *Violent emotions: Shame and rage in marital quarrels*. London: Sage Publications.
- Schiraldi, G. R. ve Kerr, H. M. (2002). *The anger management sourcebook*. United States of America: McGraw Hill Companies.
- Serin, N. B. ve Genç, H. (2011). Öfke yönetimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 237-254.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Şahin, H. (2004). *Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarazon, A. (2003). *The effects of the student created aggression replacement program on aggression and anger of fifth and sixth grade students* (Doktora tezi). Arizona State University, Arizona.
- Yavuz, K. (2004). *Duygusal zeka gelişimi* (2. bs.). Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları Eğitim Dizisi 4.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ziegler, D. J. ve Smith, P. N. (2004). Anger and the ABC model underlying rational - emotive behavior therapy. *Psychological Reports*, 94, 1009-1014.

## EXTENDED SUMMARY

### *The Effect of Anger Control Program Secondary School Students' Anger Control*

#### INTRODUCTION

Adolescence is a crucial period experiencing the transition from childhood to adulthood. This period is known diversity in emotions and seesaw. Recognition of the feelings in adolescence, controlling behavior, briefly maintaining health in this period have an important place in the determination of place in society in person's later life (Duran & Eldeleklioğlu, 2005).

Anger is a mood that unpleasant and discomfort, with a particular frequency, intensity, time, manner of expression and arising from strain in social life, ill treatment and injustice such as externals and living contradictions and conflicts in the inner world of the individual (Schiraldi & Kerr, 2002). Researches reveal that it is important to fully identify the emotion of anger to deal with anger in a healthy way otherwise both individual and environment will be affected from this situation. (Batgün, 2002; Bitti, Gremingni, Bertolotti, & Zotti, 1995; Horesh, Rolnick, & Lancu, 1997).

When research findings are analyzed in anger and aggression issues from Turkey and abroad countries, we understood that adolescents have problems; coping with anger, unaware feelings, difficulty at controlling their emotions, incapable of solving problems and expressing their anger with improper methods, and programs based on cognitive behavioral approaches are effective to cope with these situations. (Aytek, 1999; Bilge, 1996; Cenkseven, 2003; Deffenbacher & Stark, 1992).

In the light of the statement made above, an "Anger control program" has been developed that of lowering anger levels of secondary school students and developing anger management skills. The purpose of this study is to examine the effectiveness of anger control program on secondary school students' anger control and anger levels.

#### METHOD

##### **Desing and Participants**

In this study 2x2 split plot design with one training group and one control groups and two measurements (pre-test and post-test) was used. To recruit the participants for the anger control program, The State Trait Anger Expression Inventory Scale were administered to 7th grade secondary school students in Hatay. 20 students (experimental=10, control=10) who met the inclusion criteria were assigned randomly to experimental and control groups.

##### **Training Procedure**

Anger control group counseling program to experimental group were implemented during seven weeks. There was not any program application to control group. Each session lasted in 45 minutes.

##### **Measures**

##### ***The State Trait Anger Expression Inventory***

The STAXI, original design was developed by Spielberger. The scale was translated and adapted into Turkish by Özer (1994). The internal consistency coefficients of the scale were found to be between .67 and .92 for trait anger dimension, between .80 and .90 for anger control, between .69 and .91 for anger-out and between .58 and .76 for anger in (Özer, 1994).

##### **Data Analysis**

One-way ANOVA and repeated measures analysis of variance were applied to investigate the effectiveness of the program on the anger control. The .05 alpha level was as a criterion of statistical significance for all the statistical procedures performed.

## RESULTS

One way ANOVA results revealed no significant difference in pre-test mean scores of anger-in, anger-out, trait anger, anger control between groups. Results of the repeated measures analysis of variance applied to the pre-test and post-test measures of the training and control groups subjects' revealed significant interaction effects of group x time for mean scores of trait anger subscale [ $F_{(1, 18)}=51.840, p<.05$ ], anger control subscale [ $F_{(1,18)}=10.160, p<.05$ ], anger-out subscale [ $F_{(1,18)}=12.039, p<.05$ ], and anger-in subscale [ $F_{(1,18)}=6.433, p<.05$ ]. In other words the results yielded that there were significant differences in the "trait anger", "Anger control", "Anger in", and "anger out" subscale scores of STAXI among the training and control groups at pre-test and post-test measures.

## DISCUSSION

According to results of the study, there was a significant improvement in the experimental group's anger level compared to control group's anger level. There were reduction in the trait anger, anger in, anger out levels and addition in the anger out levels. Analysing the literature is found researches that showing consistency with this research (Akgül, 2000; Bilge, 1996; Cenkseven, 2003; Duran & Eldeleklioğlu, 2005; Hermann & McWhirter, 2003; Karataş, 2009; Özkamalı & Buğa, 2010; Serin & Genç, 2011; Yılmaz, 2004).