

**Araştırma / Original article**

**Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi**

**Meral KELLEÇİ,<sup>1</sup> Dilek AVCI,<sup>2</sup> E. Erdal ERŞAN,<sup>3</sup> Selma DOĞAN<sup>4</sup>**

**ÖZET**

**Amaç:** Çalışmada bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak hazırlanan öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışma ön test-son test kontrol gruplu deneysel çalışma deseninde yürütülmüştür. Bir lisede dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilere Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ile Rathus Atılganlık Ölçeği (RAÖ) uygulanmıştır. Araştırmaya alınma ölçütlerini karşılayan 51 öğrenci randomize olarak cinsiyet ve ölçek puanları açısından eşleştirilerek deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki öğrenciler 12'şer kişilik iki gruba ayrılmıştır. Grup haftada bir gün, bir buçuk saat süreyle toplanmış ve çalışma 10 hafta devam etmiştir. Grup çalışmasının bitiminde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ölçekler tekrar uygulanmıştır. Veriler SPSS 16.0 istatistik paket programında değerlendirilmiş, çözümlemede Levene testi, ki-kare ve t testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Deney ve kontrol grubunun SÖÖTÖ ve RAÖ puanları arasında ilk ölçümde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Programdan sonra yapılan ölçümde SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçek puan ortalamaları deney grubunda kontrol grubundan düşük; öfke kontrol alt ölçeğinde ise deney grubunun puan ortalaması kontrol grubundan yüksek olup, farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Programdan sonra deney grubunun RAÖ puan ortalamasının ise, kontrol grubundaki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. **Sonuç:** Bu çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak oluşturulan öfke yönetimi programının öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde azalma, öfkeyi uygun biçimde belirtme, öfkeyi kontrol etme ve atılgan bir şekilde davranış geliştirmeyi sağladığını göstermiştir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2014; 15:296-303)

**Anahtar sözcükler:** Bilişsel davranışçı yaklaşım, öfke ile baş etme programı, atılganlık, ergenlik, öfke yönetimi.

**Effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on high school students' anger and assertiveness levels**

**ABSTRACT**

**Objective:** The study aimed to determine the effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on adolescents' anger and assertiveness levels. **Methods:** The study employed an experimental design with pretest-posttest measures and a control group. State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) and Rathus Assertiveness Inventory (RAI) were applied to 9<sup>th</sup> grade high school students. Fifty-one students who met the inclusion criteria of the study were randomly matched in terms of gender and their scale scores and assigned to experimental and control groups. At the end of the group work, the scales were reapplied to the students both in the experimental group and in the control group. The data was analyzed by SPSS 16.0

<sup>1</sup> Doç.Dr. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup> Yard.Doç.Dr., Balıkesir Üniversitesi Bandırma Sağlık Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

<sup>3</sup> Uzm.Dr., Sivas Numune Hastanesi, Sivas, Türkiye

<sup>4</sup> Prof.Dr., Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Yazışma Adresi / Correspondence address:**

Yrd.Doç.Dr. Dilek AVCI, Balıkesir Üniversitesi Bandırma Sağlık Yüksekokulu, 10200 Bandırma/Balıkesir

E-mail: daydinenator@gmail.com

Geliş tarihi: 23.09.2013, Kabul tarihi: 23.05.2013, doi: 10.5455/apd.151210

Anatolian Journal of Psychiatry 2014; 15:296-303

statistical package programme and Levene test, t test and chi square test were used. **Results:** During the first measurement, there was not a statistically significant difference between the STAXI and RAI scores of the experimental and control groups. The measurement conducted with STAXI after the program revealed that the mean scores for the trait anger, anger-in, and anger-out subscales were lower in the experimental group than in the control group, and for the anger control subscale, the mean scores were higher in the experimental group than in the control group and the difference was highly significant. After the program, the mean RAI score of the experimental group was higher than that of the control group, and the difference was statistically significant. **Conclusion:** The results of this study revealed that the anger management program based on cognitive behavioral techniques decreased students' trait anger levels and helped them express their anger appropriately, manage their anger and develop an assertive behavior. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2014; 15:296-303)

**Key words:** cognitive-behavioral approach, anger management program, assertiveness, adolescence, anger management

## GİRİŞ

Öfke, insanın doğuştan getirdiği, yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk veya ergenin günlük yaşamında çok sık ortaya çıkan, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmamış beklentilere karşı verilen evrensel bir duygudur.<sup>1,2</sup> Öfke baskı, engellenme, düş kırıklığı, incinme, korku, hakların çiğnenmesi karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir.<sup>3,4</sup> Öfke sağlıklı belirtildiğinde yapıcı ve kişilerarası iletişimi düzeltici olabilen bir duygu olmasına karşın, gerekli durumlarda kontrol edilemediğinde fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlara neden olmaktadır.<sup>5,6</sup>

Dünyada ve Türkiye'de öfkeli ve saldırgan davranışlar gençler arasında özellikle son yıllarda artmış ve bu artış toplumun bir parçası olan okullara da yayılmıştır.<sup>6-8</sup> Evde, arkadaş çevresinde ve okulda baskılanan, anlaşılmayan, kendini ifade edemeyen gençler genellikle kendini ifade yolu olarak öfkeyi seçebilmekte, bu da okullarda ciddi sorunlara neden olmaktadır.<sup>9</sup> Okullarda artış gösteren gençlik şiddeti, toplumun halk sağlığını tehdit eden önemli bir sorundur.<sup>10</sup> Artmakta olduğu gözlenen şiddet içerikli olayların temelinde birçok neden bulunabilir. En önemlilerinden birisi de, öfke duygusunun yeterince tanınmayıp sağlıklı yollarla belirtilememesi olabilir.<sup>11</sup>

Öfke kontrolü, bireye öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazandırmak için yapılan girişimdir. Öfke kontrolünde temel amaç kişinin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin çevresindekilere ve kendisine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır.<sup>7</sup> Literatürde öfke ve saldırganlığın kontrolü veya azaltılmasında daha çok bilişsel davranışçı temellere dayanan programların kullanıldığı görülmektedir.<sup>12-20</sup> Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireylerin günlük yaşamda üstesinden gelemedikleri güçlükler ve yaşam sorunları ile karşılaştıklarında onlara yardım etmek için, problem odaklı, şimdi ve burada ile ilgilenen davranışçı

psikolojik danışma kuramından temel alınarak geliştirilmiş bir yaklaşım biçimidir.<sup>21-24</sup> Bu yaklaşım insanların duygu ve düşüncelerini mantıklı bir şekilde, uygun yerlerde ve zamanda ifade edebilmelerini sağlayan önemli bir yöntemler bütünüdür.<sup>21,25</sup>

Atılganlık bireyin benliğini, onurunu, haklarını, görüşlerini, duygu ve düşüncelerini edilgen kalmadan fakat saldırgan da olmadan bilinçli olarak koruması demektir.<sup>26,27</sup> Bugün eğitimin başta gelen amaçlarından biri çocuk ve gençlerin özgüvenlerini artırarak içinde yaşadıkları toplumda daha başarılı, üretken ve aranan bireyler olmasını sağlamaktır. Bu amaca ulaşmanın önemli bir yolu duygularını uygun şekilde ifade edebilen ve toplumda iyi ilişkiler kurabilen gençlerin yetişmesidir. Bu nedenle öfkeyi kontrol edebilmek, uygun şekilde ifade edebilmek ve bir davranış biçimi olarak atılgan olmayı öğrenmek lise öğrencileri için önemli bir gerekliliktir. Literatürde hazırlanan programların gençlerin öfke düzeyine etki ettiği belirlenmiş, ancak hem öfke konusunda hem de sağlıklı davranış olan atılgan davranışı üzerine etkisine yeterince ilgi gösterilmemiştir.

Ergenlerde öfke sorunu ciddi ve giderek yaygınlaşan bir durum olmasına rağmen, sadece Türkiye'de değil, dünya literatüründe de öfkeyi azaltmaya yönelik girişim programlarının etkinliği ve çeşitliliği konusunda sorunların olduğu belirtilmektedir.<sup>12,28</sup> Var olan girişim programları da daha çok davranım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu veya antisosyal kişilik bozukluğu gibi tanı konmuş çocuk ve ergenlere yöneliktir. Öte yandan Türkiye'de kolay öfkelenen ve öfkelenildiğinde bunu kontrol edemeyen ergenlerin yararlanabileceği kurum veya önleme merkezleri yoktur. Bu nedenle özellikle okullarda öğrencilere öfkeyi ifade etme, kontrol etme ve sağlıklı davranış olan atılganlığı öğrenme becerilerini kazandıracak programlara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak hazırlanan öfke yönetimi programının ergenlerin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada iki varsayım oluşturulmuştur. Bu varsayımların birincisi, 'Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programına katılan ergenlerin öfke kontrolü ve öfkeyi uygun şekilde ifade etme puanları programa katılmayan ergenlerden yüksek olacaktır.'; ikincisi, 'Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programına katılan ergenlerin, Rathus Atılganlık Ölçeği puan ortalamaları programa katılmayan ergenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.' biçimindedir.

## YÖNTEM

Bu araştırma rastgele kontrollü (deney-kontrol grubu olarak ön test-son test) deneysel çalışma olarak 2012-2013 eğitim-öğretim yılı bahar yarısında bir lisenin dokuzuncu sınıfında öğrenim gören 337 öğrenci ile yapılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinin sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke ve içe yöneltilen öfke alt ölçeklerinden okul ortalamasından yüksek, kontrol altına alınmış öfke alt ölçeğinden ise okul ortalamasından düşük puan alan, Rathus Atılganlık Ölçeğinden 10'nun altında puan alan ve eksik verisi bulunmayan 54 öğrenci randomize olarak cinsiyet ve ölçek puanları açısından eşleştirilerek deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Bu şekilde deney grubuna 27, kontrol grubuna ise 27 öğrenci basit rastgele örnekleme yöntemi ile alınmıştır. Deney grubunda yer alan iki öğrenci devamsız olduğu, bir öğrenci de oturlara katılmak istemediğini belirttiği için çalışmadan çıkarılmıştır; sonuçta deney grubu 24 öğrenciden oluşmuştur. Girişimden önce ve sonra geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış iki ölçekle deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve atılganlık puan ortalamaları değerlendirilmiştir.

Çalışmaya başlamadan önce il Milli Eğitim Müdürlüğünden ve okul yönetiminden yazılı izin alınmıştır. Okulda okul yönetimi ve öğretmenlerle toplantı yapılarak uygulama hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerin anne-babalarına çalışma ile ilgili bilgi veren bir mektup gönderilmiştir. Anne-babaların tümü çocuklarının çalışmada yer almasının uygun olduğunu belirtmiştir. Okul yönetimi tarafından öğrencilerle uygulama yapılacak bir sınıf ve ders saati belirlenmiştir.

Örnekleme yer alan 51 öğrenci (deney 24, kontrol 27) dokuzuncu sınıf öğrencisi olup, 14-16 yaş grubundadır. Deney grubundaki öğren-

çilerin 13'ü kız, kontrol grubundaki öğrencilerin 12'si erkektir. Öğrencilerin tamamına yakını (deney grubu %91.7, kontrol grubu %88.9) ekonomik durumlarını orta olarak algılamaktadır. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve ölçek puanları açısından deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

## Veri toplama araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ):** Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Özer tarafından yapılmıştır. SÖÖTÖ 34 maddeden oluşmakta olup, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt ölçeklerini içermektedir. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinin de kontrol altına alınmış öfke, dışa yöneltilen öfke ve içe yöneltilen öfke olmak üzere üç alt boyutu vardır. Her madde için 1-4 arasında değişen Likert tipi bir puanlamaya sahiptir.<sup>29,30</sup> Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, kontrol öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, öfke içe ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.<sup>29</sup>

**Rathus Atılganlık Ölçeği (RAÖ):** RAÖ Rathus tarafından geliştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Rathus ve Nevid ile Vall ve McCullagh tarafından yapılmış, Türkçeye uyarlamasını ise Acar Voltan yapmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.70, test-tekrar test sonucu 0.92'dir. Ölçek Türkiye'de ergenlerin atılganlık düzeyini belirleyen birçok çalışmada kullanılmıştır.<sup>31-33</sup> RAÖ çekingenlik ve atılganlık davranışlarını ölçen, ergen ve yetişkinlere grup olarak uygulanabilen, 30 maddeden oluşan, bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği kolay bir ölçektir. Puanlamasında 1,2,4,5,9,11,12,13,14, 15,16,17,19,23,24,26,30. maddelerin değerleri tersine döner ve puanlar toplanır. Alınacak toplam puan -90 ile +90 arasında değişir.<sup>34</sup>

## Süreç

Deney grubundaki öğrenciler kura yöntemi ile 12'şer kişilik iki gruba ayrılmıştır. Grup haftada bir gün, bir buçuk saat süreyle toplanmış ve çalışma 10 hafta sürmüştür. Grup çalışmasının bitiminde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere SÖÖTÖ ve RAÖ son test olarak uygulanmıştır.

Öfke yönetimi programı bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde çok önemli etkilere sahip olan öfke duygusunu tanıması ve bu duyguyu kontrol edebilmesi amacıyla bilişsel davranışçı kuram temel alınarak hazırlanmıştır. Hazırlanan bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programı temel olarak 1. Duyguları tanıma, duygu, düşünce ve davranış arasındaki farkı ayırt etme, davranışın kısa ve uzun vadeli sonuçlarını tanıma gibi bileşenleri içeren bir ruhsal eğitimi, 2. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi tanıma ve öfkeye yol açan hatalı bilişleri fark edip değiştirme gibi bileşenleri içeren bilişsel yeniden yapılandırmayı, 3. Fizyolojik uyarımı kontrol etmek amacıyla nefes egzersizini ve aşamalı kas gevşetme egzersizini kullanmayı içeren gevşeme eğitimini, 4. Çekingen, saldırgan, atılgan davranış özelliklerini tanıma, atılgan olmanın öfke düzeyini azaltmadaki önemini kavrama, öfke duygusunu atılgan bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeyi içeren atılganlık eğitimini, 5. Öğrenilen tekniklerin gerçek yaşamda uygulanmasını içeren maruz bırakmayı kapsamaktadır.

Oturlar belirlenen hedefler doğrultusunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumları standart akışına göre yapılandırılmıştır. Tüm oturumlar üyelerin nasıl hissettiklerinin sorulması, bir önceki oturumun özetlenmesi, ev etkinliklerinin gözden geçirilmesi, gündemdeki maddelerin tartışılması, yeni ev ödevlerinin verilmesi, son özetleme ve geribildirim alınması şeklinde yürütülmüştür.

Birinci oturumun temel amacı üyelerin birbirlerini tanımalarını, işbirliği yapmalarını, grubun amacını ve kurallarını öğrenmelerini sağlamaktır. Bu nedenle tanışmayı kolaylaştırmak ve üyelerin ısınmasını sağlamak amacıyla çeşitli oyunlar oynanmıştır. Ayrıca grupta bulunmaya ilişkin düşünceleri, duyguları ve beklentileri paylaşarak amaç belirleme ve kontrat yapma teknikleri kullanılmıştır. İkinci ve üçüncü oturumlarda üyelerin öfkenin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal bileşenlerini ve olumsuz sonuçlarını tanımlarına, duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkiyi kavramalarına odaklanan bir ruhsal eğitim verilmiştir. Ruhsal eğitim sırasında üzerinde çalışılacak kavram belirlenen hedefler doğrultusunda çeşitli oyun ve öykülerle anlatılmış, ardından yapılan senaryo örnekleriyle konuyu daha iyi kavramalarına çalışılmış, son olarak üyelerin kendi yaşantılarına odaklanmıştır. Bu oturumlarda üyeler kendi öfke duygularını incelemeleri amacıyla öfke yaşadıkları durumları, bu durumdaki duygu-düşünce-davranışlarını düşünmeleri ve bu davranışların

sonuçlarını yazmaları ev ödevi olarak verilmiştir. Dördüncü ve altıncı oturumlar arasında üyeler öfke duygusunu, öfkenin fizyolojik, bilişsel ve davranışsal öğelerini kontrol etmeleri için bazı bilişsel ve davranışçı teknikler öğretilmiştir. Bu tekniklerden bazıları bilişsel yeniden yapılandırma, düşünce durdurma tekniği, kanıt var mı tekniği, alternatif açıklama tekniği, nefes egzersizi ve gevşeme egzersizidir. Bu oturumlarda üyeler öfke duygusu yaşadıkları olaylardan sonra otomatik düşünce kayıt formunu doldurmaları, düşünce durdurma tekniğini kullanmaları, alternatif düşünce geliştirmeye çalışmaları ödev olarak verilmiştir. Ayrıca öfkeyi tetikleyen olumsuz düşünceler yoğunlaştığında gevşeme ve nefes egzersizlerini kullanmaları istenmiştir. Yedinci oturumda çekingen, saldırgan, atılgan davranış özelliklerini tanımları, atılgan olmanın öfke düzeyini azaltmadaki önemini kavramaları ve öfke duygularını sağlıklı biçimde ifade etmeyi öğrenmeleri amacıyla atılganlık eğitimi verilmiştir. Bu oturumda atılgan, saldırgan ve çekingen davranışların özellikleri ve aralarındaki farklılıklar tartışılarak ve örneklerle pekiştirilmiştir. Üyelerin atılgan olmanın haklarını korumadaki ve buna bağlı olarak öfke düzeyini azaltıcı önemini kavramalarına yardımcı olmak amacıyla rol oynama tekniğinden yararlanılmıştır. Ev ödevi olarak karşılaştıkları olaylarda en çok hangi davranış biçimini kullandıkları ve bu davranış biçimi yerine verecekleri atılgan yanıtları not etmeleri istenmiştir. Sekizinci ve dokuzuncu oturumlarda öğrenilen teknikler gerçek yaşam olayları üzerinden rol oynama tekniğiyle yinelenmiştir. Üyelere öğrendikleri tüm teknikleri öfke uyandıran durumlarda uygulama ve kayıt tutma biçimindeki ödevler verilmiştir. Bu oturumlarda üyelerin ödev olarak getirdikleri durumlara veya rol oynama uygulamalarına geribildirimler verilerek, her üyenin öfkesini kontrol etmede en fazla yararlandığı teknikleri belirlemesi sağlanmıştır. Son oturumda ise üyelerin süreçten kazanımlarını, ilk oturumda belirledikleri bireysel amaçlarına ne kadar ulaştıklarını, grubu sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini belirtmeleri sağlanmıştır. Ardından bu çalışmanın anısı niteliğinde hazırlanan başarı belgeleri üyelerle dağıtılarak süreç sonlandırılmıştır.

#### Verilerin analizi

Araştırmada önce elde edilen verilerin analizinde uygun testlerin seçilebilmesi için deney ve kontrol gruplarının SÖÖTÖ ve RAÖ'den aldıkları puanların dağılımlarının parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Bu nedenle parametrik analiz tek-

**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubunun Levene Hata Varyansları Eşitliği Testi sonuçları

Değişkenler	Deney grubu (s=24)		Kontrol grubu (s=27)	
	Ort.±SS	Ort.±SS	F	p
Sürekli öfke	30.04±5.24	28.81±3.88	1.27	0.265
Öfke içte	20.95±3.38	20.14±3.14	0.08	0.777
Öfke dışta	22.87±4.72	23.74±5.02	0.32	0.576
Öfke kontrol	14.79±2.70	13.85±3.03	0.01	0.913
RAÖ toplam	-8.75±14.64	-9.00±9.34	3.41	0.071

**Tablo 2.** Deney ve kontrol grubunun ön test-son test Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması

SÖÖTÖ	Deney grubu (s=24)		Kontrol grubu (s=27)	
	Ort.±SS	Ort.±SS	t	p
<b>İlk ölçüm</b>				
Sürekli öfke	30.04±5.24	28.81±3.88	0.95	0.344
Öfke içte	20.95±3.38	20.14±3.14	0.88	0.380
Öfke dışta	22.87±4.72	23.74±5.02	0.63	0.531
Öfke kontrol	14.79±2.70	13.85±3.03	1.16	0.251
<b>Son ölçüm</b>				
Sürekli öfke	19.29±4.71	31.59±4.65	-9.35	0.001
Öfke içte	16.29±4.99	20.70±3.71	-3.60	0.001
Öfke dışta	13.75±3.83	24.70±4.19	-9.68	0.001
Öfke kontrol	22.08±4.38	13.40±4.57	6.89	0.001

**Tablo 3.** Deney ve kontrol grubunun ön test-son test Rathus Atılganlık Ölçeği (RAÖ) puan ortalamalarının karşılaştırılması

RAÖ	Deney grubu (s=24)		Kontrol grubu (s=27)	
	Ort.±SS	Ort.±SS	t	p
İlk ölçüm	-8.75±14.64	-9.00±9.34	0.07	0.942
Son ölçüm	14.83±18.74	-8.59±11.22	5.48	0.001

niklerinin kullanılıp kullanılmayacağına ilişkin bilgilere varabilmek için Levene testi uygulanmış ve grupların varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir (Tablo1). Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılmasında ki-kare, öfke yönetimi programı öncesinde ve sonrasında ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının karşılaştırılmasında ise t testi kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi için  $p < 0.05$  değeri kabul edilmiştir.<sup>35</sup>

#### Araştırmanın etik boyutu

Okulda yapılacak çalışma için öncelikle İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılacak öğrencilerden ve anne-

babalarından hem sözlü, hem de yazılı onam alınmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere de çalışma tamamlandıktan sonra öfke yönetimi programı uygulanmıştır.

#### BULGULAR

Tablo 2'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programından önce SÖÖTÖ alt ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, her iki gruptaki öğrencilerin SÖÖTÖ alt ölçek puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ). Programdan sonra yapılan son

ölçümde SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçek puan ortalamaları deney grubunda kontrol grubundan düşük; öfke kontrol alt ölçeğinde ise deney grubunda kontrol grubundan yüksek olup, fark ileri derecede anlamlıdır ( $p=0.001$ ).

Tablo 3'te deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin RAÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Program öncesi RAÖ puan ortalaması deney grubunda  $-8.75\pm 14.64$ , kontrol grubunda ise  $-9.00\pm 9.34$ 'dür. İki gruptaki öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Programdan sonra deney grubunun RAÖ puan ortalaması ( $14.83\pm 18.74$ ) kontrol grubundaki öğrencilerden ( $-8.59\pm 11.22$ ) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=0.001$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak oluşturulan öfke yönetimi programının, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde azalma, öfkeyi uygun bir şekilde ifade etme ve yönetme amaçlarına ulaşmayı sağladığını göstermiştir. Bu doğrultuda çalışmada araştırılan iki varsayım da kabul edilmiştir.

Öfke bileşenlerini ve olumsuz sonuçlarını tanıma, duygu-düşünce-davranış ilişkisini kavrama, öfkeyi tetikleyen düşünce ve inançları tanımlama, öfkeyi tetikleyen düşünceleri saptayıp bu düşünceler yoğunlaştığında sorgulama yapabilmeyi ve düşünceleri durdurabilmeyi öğrenme, olumsuz düşünceleri ve atıfları değiştirmek için alternatif düşünce bulma ve kayıt tutma, gevşeme eğitimi (nefes egzersizi, aşamalı kas gevşetme egzersizi), atılganlık eğitimi (çekingen, saldırgan, atılgan davranış özelliklerini tanıma, atılgan davranış geliştirme tekniklerini öğrenme, atılgan olmanın öfke düzeyini azaltıcı önemini fark etme, öfke duygusunu atılgan bir biçimde ifade etme), gerçek yaşam olaylarında alternatif düşünceler bularak, gevşeme ve atılganlık becerilerini kullanarak öfke kontrolünü sağlama oturumlarının on haftada ergenlerin öfke duygularının azalmasını, öfkeyi kontrol edebilmelerini ve atılganca davranmalarını sağladığı görülmüştür.

Çalışmada elde edilen bu sonucun ergenlerle öfke üzerinde uygun girişimler yapıldığında öfke ve saldırganlıklarını kontrol edebileceklerini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşımın öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.<sup>37-43</sup> Buna

göre bu araştırmanın bulgularının literatürdeki araştırmaların bulgularını desteklediği ve onlarla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan çalışmada uygulanan programın öğrencilerin atılganlık düzeylerini etkilemesi önemlidir. Çalışmada uygulanan programda öfkenin bilişsel yönünü hedef alan tekniklerin kullanılması öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini azaltarak yerine daha gerçekçi ve olumlu düşünceler geliştirmeyi öğrenmelerini, kendi benliklerini daha olumlu algılamalarını ve öfke ile başa çıkabileceklerine ilişkin inancı artırarak olumlu benlik algısının gelişmesine yol açmış olabilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin öfkeyi yönetme becerileri kazanmaları öfkelerini kabul etmelerine, öfkelerini bastırmadan veya kontrolsüz bir biçimde dışa yöneltmeden atılgan bir biçimde ifade etmelerine katkı sağlamış olabilir. Benzer şekilde Walker da öfke yönetimi ve atılganlık öğretimi birlikte ele aldığı çalışmasında olumlu sonuçlar bulmuştur.<sup>44</sup>

Ramirez ve Andreu da öfke duygusunun kişinin özgürlüğünün kısıtlandığı, suçlandığı, kendisine verilen sözün tutulmadığı ve kişinin kurallarının çiğnendiği zamanlarda ortaya çıktığını belirtmektedir.<sup>37</sup> Tüm bu durumlar bireylerin olayları algılama biçimine göre değişmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımla olayları algılama ve anlamlandırma yeniden yapılandırıldığında öfke duygusunun hissedilen yoğunluğu değişmektedir. Bununla birlikte atılgan bir şekilde düşünme ve kendini ifade etme sağlandığında daha pozitif sonuçlar elde edilmektedir. Dolayısı ile çalışmada elde edilen sonuç öfke duygusu ile atılgan davranma arasındaki ilişkiyi açıklaması açısından da önemlidir. Bir iletişim biçimi olarak da kabul edilen atılganlık kavramı, bireyin hem kendisinin, hem de çevresindekilerin haklarına saygı göstererek olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edebilmesini, kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluklarını kabullenebilmesini içermektedir.<sup>4</sup> Öfkenin yalnızca nedenlerini bulmak sorunu ortadan kaldırmaz. Ergen öfkesini yapıcı yollarla, kendisine ve dış çevresine zarar vermeden ben dilini kullanarak yapıcı bir biçimde ortaya koymayı öğrenebilirse, daha uyumlu ve mutlu yaşayabilecektir.<sup>45-47</sup> Öfke duygusunun yapıcı bir şekilde ifade edilmesinin yolu atılgan davranıştan geçmektedir. Aynı zamanda öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlar da atılgan davranışların kazanılması gibi kişilerarası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimlerini önemsemektedir.<sup>48</sup>

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine uygulanan programın etkili olduğu göstermiştir. Ancak çalışmada bu programın küçük bir grup üzerinde uygulanması bir sınırlılıktır. Bu program çeşitli okullarda daha geniş

örneklerde denenirse, etkinliği daha iyi ortaya konulabilir. Daha sonra program eğitim programına seçmeli ders olarak yerleştirilebilir. Bu şekilde öğrencilerin öfkesini kontrol etmeleri, yönetebilmeleri, duygu ve düşüncelerini atılgan bir şekilde ben dilini kullanarak ifade etmeleri sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Marby JB, Kiecolt KJ. Anger in black and white: Race, adination, and anger. *J Health Soc Behav* 2005; 46:85-101.
2. Valizadeh S, Ozouni Davaji RB, Nikamal M. The effectiveness of anger management skills training on reduction of agression in adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5:1195-1199.
3. İnceoglu D, Aytaç G. Research of assertive behaviour level in a group of adolescents. *Psychology Journal* 1987; 6:23-24.
4. Alberti R, Emmons M. Atılganlık: Kendinize Yatırım Yapın! S Katlan (Çev.), Ankara: HYB, 2002.
5. Saini M. A meta-analysis of the psychological treatment of anger: developing guidelines for evidence-based practice. *J Am Acad Psychiatry Law* 2009; 37:473-488.
6. Piko BF, Keresztes N, Pluhar ZF. Aggressive behavior and psychosocial health among children. *Pers Individ Differ* 2006; 40:885-895.
7. Lockman JE, Wells KC. The Coping Power Program for preadolescent aggressive boys and their parents: outcome effects at the 1- year follow-up. *J Consult Clin Psychol* 2004; 72:571-578.
8. Ando M, Asakura T, Ando S, Simons-Morton B. A psychoeducational program to prevent aggressive behavior among Japanese early adolescents. *Health Education & Behavior* 2007; 34:765-776.
9. Farmer TV, Farmer EM, Estell DB, Hutchins BC. The developmental dynamics of aggression and the prevention of school violence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 2007; 15:197-208.
10. Acker RV. Antisocial, aggressive, and violent behavior in children and adolescents within alternative education settings: prevention and intervention. *Preventing School Failure* 2007; 51:5-10.
11. Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi* 2003; 1:19-27.
12. Deffenbacher JL, Dahlen ER, Lynch RS, Morris CD, Gowensmith WN. An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research* 2002; 24:689-697.
13. Yavuzer Y, Üre Ö. Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010; 24:389-405.
14. Bulut-Serin N, Genç H. Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim* 2011; 36:236-254.
15. Cole RL. A systematic review of cognitive-behavioural interventions for adolescents with anger-related difficulties. *Educational and Child Psychology* 2008; 25:27-46.
16. Gansle KA. The effectiveness of school-based anger interventions and programs: A meta-analysis. *Journal of School Psychology* 2005; 43:321-341.
17. Lipman EL, Boyle MH, Cunningham C, Kenny M, Sniderman C, Duku E, et al. Testing effectiveness of a community-based aggression management program for children 7 to 11 years old and their families. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2006; 45:1085-1093.
18. Qutaiba A. Cognitive behavioral intervention in dealing with school violence among Arab Palestinian adolescents in Israel. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5:317-1325.
19. Vecchio T, O'leary DK. Effectiveness of anger treatments of specific anger problems: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2004; 24:15-34.
20. Williams S, Waymouth M, Lipman E, Mills B, Evans P. Evaluation of a Children's Temper-Taming Program. *Can J Psychiatry* 2004; 49:607-612.
21. Beck JS. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 1995.
22. Stuart GW. *Cognitive Behavioral Therapy*. GW Stuart, MT Laraia, (Eds.), *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, seventh ed., Philadelphia: Mosby, 2011.
23. Reinecke MA, Dattilio FM, Freeman A. *Cognitive therapy with children and adolescent*. A Case Book for Clinical Practice, second ed., New York: Guilford Press, 2006.
24. Kendal PC. *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavioral Procedures*. PC Kendal (Ed.), third ed., Newyork: Guilford Press, 2006.

25. Türkçapar H. *Cognitive Therapy/Basic Principles and Practice*. Ankara: HYB, 2008.
26. Eskin M. Self-reported assertiveness in Swedish an Turkish adolescent: A cross cultural comparison. *Scand J Psychol* 2003; 44:7-12.
27. Kenkyu S. The relationship between four components of assertiveness and interpersonal behaviors, interpersonal adjustment in high school students' friendship. *Japanese Journal of Psychology* 2010; 81:56-62.
28. Tekinsav Sütçü S, Aydın A, Sorias O. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi* 2010; 25(66):57-67.
29. Savaşır I, Şahin NH. *Bilişsel Davranışçı Terapi Değerlendirmesi Yaygın Ölçekler*. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları, 2006.
30. Özer AK. Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1994; 9:26-35.
31. Çeçen-Eroğul AR, Zengel Z. the effectiveness of an assertiveness training programme on adolescents' assertiveness level. *Elementary Education Online* 2009; 8(2):485-492.
32. Arslantaş H, Adana F, Şahbaz M. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* 2013; 21(2):76-84.
33. Tan S, Aldemir S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi. *Yeni Symposium* 2012; 50(1):23-30.
34. Acar-Voltan N. The validity and reliability study of Rathus Assertiveness Inventory. *Psychology Journal* 1980; 10:23-25.
35. Özdamar K. *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2009.
36. Dykeman B. Cognitive-behavior treatment of expressed anger in adolescents with conduct disorders. *Education* 2001; 121:298-300.
37. Bulut-Serin N, Genç H. The effects of anger management education on the anger management skills of adolescents. *Education and Science* 2011; 36:236-254.
38. Leff SS, Waasdorp TE, Paskewich B, Gullan RL, Jawad AF, MacEvoy JP, et al. The preventing relational aggression in schools everyday program: a preliminary evaluation of acceptability and impact. *School Psych Rev* 2010; 39:569-587.
39. Mitrani-Akdaş AT. Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5:339-344.
40. Ramirez JM, Andreu JM. Agression and some related psychological constructs (anger, hostility and impulsivity) some comments from a research project. *Neurosci Biobehav Rev* 2006; 30:276-291.
41. Van NM, Castro BO, Wijnroks L. Social problem-solving and mild intellectual disabilities: relations with externalizing behavior and therapeutic context. *Am J Intellect Dev Disabil* 2009; 114:42-51.
42. DiGiuseppe R, Tafrate RC. Anger treatment for adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science & Practice* 2003; 10:70-84.
43. Kassonove H, Tafrate RC. *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners*, California: Impact Publisher, 2002.
44. Walker T. Towards outcomes measurements: Monitoring effectiveness of anger management and assertiveness training in a group setting. *British Journal of Learning Disabilities* 1997; 25:134-137.
45. Deffenbacher JL, Thwaites GA, Wallace TL, Oetting ER. Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology* 1994; 60(3):386-389.
46. Lochman JE. Cognitive behavioral intervention with aggressive boys: Three year follow up and preventive effects. *J Counsult Clin Psychol* 1992;60:426-432.
47. Granic I, Butler S. The relation between anger and antisocial beliefs in young offenders. *Pers Individ Differ* 1998; 24(6):759-765.
48. Lerner H. *Öfke Dansı*. S Gül, (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları, 2001.