

Naratif (Öyküsel) Terapiye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Etkisi: Karma Yöntem Araştırması

Emin KURTULUŞ

Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD,
Sakarya / Türkiye, eminkurtulus1@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6346-0114

Dr. Hacer YILDIRIM-KURTULUŞ*

Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul / Türkiye,
haceryildirim91@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0880-1318

Öz

Bu çalışmada, ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırma nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullandığı bir karma yöntem çalışmasıdır. Bununla birlikte ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları psikolojik danışma ve rehberlik servisine öfke kontrol problemi ile başvuran öğrenci havuzundan amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol alt boyutlarından aldıkları puanların üzerinde Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın nitel bulgularına göre, ergenlerin grupla psikolojik danışma yardımına ilişkin yardım almak ve gizlilik beklentilerinin olduğu; grupla psikolojik danışma yardımına katılma amaçlarının öfkeyi kontrol edebilmek, sakin bir insan olabilmek, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmek, insanlara iyi davranabilmek ve iyi bir insan olmak olduğu görülmüştür. Ergenlerin grup deneyimi öncesinde öfke duygusunu kontrol etmek için sessiz kalmak, sakinleştirici ritüellere başvurmak, sanatsal/sportif faaliyetlere

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 543 696 87 26 | Araştırma Makalesi.

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 07.02.2021, Kabul: 10.12.2021, Erken Görünüm: Eylül, 2023, Basım: Aralık 2023

başvurmak, ağlamak, yalnız kalmak, düşünmek, öfkeyi dışarıya yönlendirmek, öfkeyi vücuda yönlendirmek yöntemlerini kullandıkları; gözleri dolduğunda, öfkeyi dışarı yönlendirdiğinde, sakinleştiğinde, mutlu olduğunda, sağlıklı düşünebildiğinde öfkelerini kontrol ettiklerini düşündükleri görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin grup deneyimini, fayda sağlayan, beklentileri karşılayan, öfke kontrolünü öğrendiğim ve sakinleştirici bir deneyim olarak değerlendirdikleri; grup deneyimi sonrasında geçmiş yaşantılarını tekrar değerlendirdikleri, öfkeye karşı farklı bir bakış açısı kazandıkları, problem çözme becerisi, sağlıklı iletişim becerisi ve farkındalık kazandıkları görülmüştür. Ayrıca, ergenlerin öfkeyi kontrol edebilmek için sakinleştirici aktiviteleri, iletişim becerilerini ve problem çözme becerilerini kullanarak öfkeyi kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen; Naratif Terapi; Grupla psikolojik danışma; Öfke; Öfke ifade tarzları.

The Effect of Narrative Therapy-Based Group Counseling on Anger and Anger Expression Styles Adolescents: A Mixed Method Study

Abstract

In this study, it is aimed to examine the efficiency of psychological counseling with a group based on Narrative Therapy on anger and anger expression styles adolescents. The study is a mixed-method study. The participants of the study were selected by purposeful sampling method. According to the findings of the study, it was concluded that psychological counseling with a group based on Narrative Therapy had a significant effect on the scores they got from trait anger, anger-in, anger-out and anger control sub-dimensions. According to the qualitative findings of the study, it was observed that adolescents had help and confidentiality expectations regarding group counseling assistance, and their purposes of participating in group counseling were to be able to control anger, to be a calm person, to be able to solve problems in interpersonal relations, to be able to treat people and to be a good person. It was observed that adolescents used the methods of staying silent, applying calming rituals, applying artistic/sporting activities, crying, being alone, thinking, directing anger out, directing anger to the body before group experience to control their sense of anger and they think they control their anger when their eyes are full, when they direct the anger out, when they are calm, when they are happy and when they can think healthy. On the other hand, it was seen that adolescents consider group experience as beneficial, meeting expectations, learning anger control and a calming experience and after the group experience, they re-

evaluated their past lives, gained a different perspective against anger, gained problem solving skills, healthy communication skills and awareness. In addition, it was concluded that adolescents used calming activities, communication skills and problem-solving skills to control anger.

Keywords: Adolescent; Narrative therapy; Group counseling; Anger; Anger expression.

Extended Summary

Purpose

In this study, it is aimed to examine the efficiency of psychological counseling with a group based on Narrative Therapy on anger and anger expression styles adolescents.

Method

The study is a mixed-method study. In addition to that, an experimental design with pre-test and post-test control group was used. Individual-focused group counseling was conducted in the group psychological counseling based on Narrative Therapy. Each week, after determining the adolescent who wanted to work with him/her that week, other adolescents participated in the process in the role of outsider witnesses.

Results

A significant difference was observed between the pre-test and post-test scores of the trait anger, anger-in, anger-out and anger control sub-dimensions of the trait anger and anger expression styles of the adolescents in the experimental group. It was found that there was a significant decrease in the post-test scores of the trait anger, anger-in and anger-out sub-dimensions, and that the post-test scores of the anger control sub-dimension increased significantly. It can be said that psychological counseling with a group based on Narrative Therapy is effective on anger and anger control levels adolescents. On the other hand, a significant difference was not observed between the pre-test and post-test scores of the trait anger, anger-in, anger-out and anger control sub-dimensions of the trait anger and anger expression styles of the adolescents in the control group.

It was observed that adolescents had help and confidentiality expectations regarding group counseling assistance, they stated that they aim by in group counseling to be able to control anger, to be a calm person, to be able to solve problems in interpersonal relations, to be able to treat people and to be a good person. It was concluded in the study that adolescents used the

methods of staying silent, applying calming rituals, applying artistic/sporting activities, crying, being alone, thinking, directing anger out, directing anger to the body before group experience to control their sense of anger and they think they control their anger when their eyes are full, when they direct the anger out, when they are calm, when they are happy, and when they can think healthy. It was seen that adolescents consider group experience as beneficial, meeting expectations, learning anger control and a calming experience and after the group experience, they re-evaluated their past lives, gained a different perspective against anger, gained problem solving skills, healthy communication skills and awareness. Also, it was concluded that adolescents used calming activities, communication skills and problem-solving skills to control anger.

Discussion

In the study, it was found that after the group application based on Narrative Therapy, there was a significant increase in the scores of the adolescents in the anger control sub-dimension and a significant decrease in the scores of the trait anger, anger-in and anger-out sub-dimensions. Yuen (2011) examined the effects of Narrative Therapy applications on anger experiences adolescents and found that stories told in a negative language increase anger and hopelessness, and Narrative Therapy techniques and changing the language used when telling stories have positive effects on optimism and anger control. However, it was observed that adolescents participating in the group experience based on Narrative Therapy benefited from the responses of other group members to anger.

In the study, it was observed that adolescents have expectations of help and privacy before the group experience, and that they have the aim of controlling anger, being a calm person, solving problems in interpersonal relationships, being good to people and being a good person they use the methods of staying silent, using calming rituals, applying artistic/sporting activities, crying, being alone, thinking, directing anger out, directing anger to the body to control their anger emotion. As seen in the findings of the study, it was understood that adolescents did not have knowledge about healthy strategies to control anger before group experience. Martin and Watson (1997) stated that in anger control, which is defined as a healthy way of expressing anger, communication and problem-solving skills should be used in a calm and logical way to cope with the negative emotions created by anger.

In the study, symptoms suggesting that adolescents control their anger before group experience were examined. As a result of our study, the thoughts were reached that adolescents control their anger when they have full eyes, when they direct their anger out, calm down, when they are happy, and when they can think healthy. Some of the adolescents think that they controlled anger with unhealthy skills before group experience. Reflecting anger outside or inside is one of the unhealthy methods of anger control (Tavris, 1982).

In the study, it was found that adolescents evaluated group experience as beneficial, meeting expectations, learning about anger control and a calming experience, that after the group experience, they re-evaluated their past lives, gained a different perspective against anger, gained problem solving skills, healthy communication skills and awareness, and that they use calming activities, communication skills, and problem-solving skills to control anger. Similarly, Duran and Eldeleklioğlu (2005), according to their study findings on anger of adolescents, stated that psychological counseling with the group aiming to control the emotion of anger is effective in terms of having information about the emotion of anger experienced by the person, understanding the feeling of anger, learning to control it and sharing it with people who have similar emotions.

Conclusion

As a result of the study, it was found that after the group application based on Narrative Therapy, there was a significant increase in the scores of the adolescents in the anger control sub-dimension and a significant decrease in the scores of the trait anger, anger-in and anger-out sub-dimensions. As the result of our study, it was seen that adolescents consider group experience as beneficial, meeting expectations, learning anger control and a calming experience and after the group experience, they re-evaluated their past lives, gained a different perspective against anger, gained problem solving skills, healthy communication skills and awareness. Also, it was concluded that adolescents used calming activities, communication skills and problem-solving skills to control anger.

Giriş

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak tanımlanan ergenlik dönemi, ergenin gelişim özelliklerine bağlı olarak birçok alanda hızlı ve önemli gelişimsel değişimlerin gerçekleştiği bir evredir (Steinberg, 2005). Bu dönemde ergenlerde hızlı ve düzensiz fiziksel gelişim (Manning, 2002), büyüme

atakları (Tanner, 1973) ve kemiklerin kaslardan daha hızlı büyümesi ile koordinasyon sorunları görülmektedir. Ergenlerin fiziksel gelişimlerinde yaşadıkları bu dalgalanmalar ve hormonların etkisi ile duygusal bir karmaşa yaşadıkları, karamsar, huzursuz, saldırgan oldukları ve depresyona meyilli oldukları görülmektedir (Brooks-Gunn, Graber ve Paikoff, 1994; Kellough ve Kellough, 2008; Susman, 1997). Fiziksel gelişim dışında, ergenlerin sosyal gelişimleri ile birlikte ailesi dışında akranlarıyla da yakın ilişkiler kurmaya başlaması sonucunda bu bağlantıları ile çatışma yaşadıkları görülmektedir (Wiles, Bondi ve Wiles, 2006). Bununla birlikte, ergenlerin gelişim görevleri gereği kimlik arayışı, kendini keşfetme, kendilik ve diğerleri konusundaki farklılıklara odaklandıkça kırılabilirlik yaşadıkları bilinmektedir (Scales, 2010). Ayrıca diğer insanlarla olan ilişkilerinde olayları abartma eğiliminde olmaları ve eleştiriye karşı hassas olmaları da öfke ve saldırganlık duyguları yaşamalarına sebep olmaktadır (Milgram, 1992).

Ergenlik döneminde en sık karşılan duygu durumlarından biri olan öfke (Baygöl, 1997), kişinin ihtiyaç, arzu, beklenti ve planlarının engellenmesi durumunda, bir olay karşısında haksızlığa uğradığını düşündüğünde ya da bir tehdit ile karşı karşıya kaldığında hissettiği doğal bir duygudur (Kısaç, 1999). Hollenhorst (1998) da öfkeyi, kişinin yaşamında sıklıkla karşılaşılabileceği, küçük hayal kırıklıklarından yoğun duygu patlamalarına kadar değişik süreçlerde ve yoğunluklarda yaşanabilen, fizyolojik ve biyolojik belirtilerin de gözlemlenebildiği doğal bir duygu olarak tanımlamıştır. Öfke duygusu yaygın, doğal ve içten gelen bir duygu olmasına rağmen, sağlıklı bir şekilde ifade edilemediğinde, uzun ve yoğun bir şekilde yaşandığında, hayat işlevlerini engellediğinde saldırganlığa yol açacağı ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakacağı düşünülmektedir (Feindler ve Engel, 2011; Parrot ve Zeichner, 2002).

İnsan hayatında öfke duygusunun en fazla ve en yoğun yaşandığı dönemin ergenlik dönemi olduğu belirtilmektedir (Baygöl, 1997). Ergenler buldukları gelişim döneminin özelliklerinden dolayı öfkeyi kontrol etmekte güçlük çekmektedirler. Bu da öfkenin ergenin kendisi ve etrafı üzerinde yıkıcı etkiler meydana getirmesine sebep olmaktadır (Feindler, 1990). Öfke ifade tarzı, kişinin öfkeyi içte tutması ya da dışa yansıtması durumudur. Öfkeyi içte tutma, kişinin yaşadığı öfke duygusunun yansıtılmaması, içine atarak gizlemesi, bastırarak öfkenin dışarı çıkmasına engel olma olarak tanımlanmakta iken; öfkeyi dışa yansıtma, kişinin yaşadığı öfkeyi bastırmadan hissetmesi,

sözel ve davranışsal ifadelerle dönüştürmesi ya da öfkenin dışarıdan bir nesneye yansıtılması olarak tanımlanmaktadır. Öfke kontrolü ise kişinin yaşadığı öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etmesi, mantığa bürüne gibi savunma mekanizmaları ile kontrol altında tutması durumudur (Özer, 1994). Duran ve Eldeleklioğlu'na (2005) göre öfke duygusunun kontrol edilmesi ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi kazanılması gereken önemli bir beceridir. Ergenlik döneminde öfke kontrol becerisinin kazanılmış olması, kişinin bundan sonraki hayatındaki sosyal hayatı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde kritik bir etkiye sahiptir.

Ergenler yaşadıkları öfkeyi kontrol etmekte güçlük çekmelerinden dolayı öfkeyi içe atmakta ya da dışa yansıtmaktadırlar. Ergenlerin yaşadıkları öfkeyi dışa ya da içe yansıtması durumunda depresif belirtiler ve olumsuz duygular yaşadıkları görülmektedir (Deffenbacher ve ark., 1996; Goodwin, 2006). Bununla birlikte yüksek düzeyde öfke, ergenin daha sonraki yıllarında suça ve şiddete meyilli olmasına, akademik başarısızlığa, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Saunders, 1992). Alanyazından anlaşıldığı üzere, ergenlikte görülen en önemli problemlerden biri öfke kontrolüdür. Okul psikolojik danışmanları okullarda, ergenlerin öfke ve öfke kontrol düzeyi konusunda çeşitli kuramlara dayalı bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütmektedir (Karataş ve Gökçakan, 2009). Loeber da (1990) diğer dönemlere sızamaması için öfke problemine ergenlik döneminde müdahale edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu araştırmada da okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine öfke problemi ile başvuran ergenler ile Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Alanyazında ergenlerin yaşadıkları öfkeye yönelik çalışmalara bakıldığında; çoğunlukla Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı grup yaşantılarının ergenlerin öfke ve öfke kontrol düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir (Beck ve Fernandez, 1998; Bulut-Serin ve Genç, 2011; Cenkseven, 2003; Deffenbacher ve ark., 1987; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Hilton ve Frankel, 2003; Kelleci ve ark., 2014; Özbay ve Erden, 2008). Bununla birlikte Bilge (1997) danışandan hız alan yaklaşıma dayalı, Gündoğdu (2009) yaratıcı dramaya dayalı, Karataş ve Gökçakan (2009) psikodrama tekniklerine dayalı, Özmen (2004) ise Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine dayalı grup yaşantılarının ergenlerin öfke kontrol düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Ayrıca, yurt dışı alanyazında öfke üzerine çalışan Naratif Terapi müdahalelerine yer veren sınırlı sayıda çalışmaya rastlanırken (Foster ve Banes, 2009;

Yuen, 2011), yurt içinde alanyazında öfke üzerine çalışan Naratif Terapi müdahalelerine rastlanmamıştır. Naratif Terapi, tek bir doğrunun olmadığı, gerçeğin kişilerarası etkileşime bağlı olarak oluşturulduğu yaklaşıma dayanmaktadır (Yüksel-Şahin, 2018). Bu yaklaşıma göre, insanlar sağlıklı, yetenekli ve çözüm üretebilecek, hayatlarını zenginleştirebilecek, yeni öyküler kurabilecek kapasiteye sahiptirler (Corey, 2008). Naratif Terapinin amacı, danışanların yaşadıkları sorunlara bakış açısını değiştirerek alternatif bakış açıları ve kişisel öyküleri oluşturmak (Özabacı ve Erkan, 2013), olumlu değişimi sağlayacak somut amaçları belirlemek, öfke gibi duygular ile mücadele ederken kendi kaynaklarına dayalı bir kimlik oluşturmalarına yardımcı olmaktır (Kararımak ve Bugay, 2010). Bu araştırmada da ergenlerin öfke düzeyini azaltmak ve sağlıklı bir öfke ifade tarzı geliştirmesini sağlamak için kişiyi kendi hikayesinin uzmanı olarak görmesi, dilin kullanımına önem vermesi, kişinin kaynaklarına ve güçlü yönlerine vurgu yapması, kişinin kendi hayat hikayesine yeniden yazmasına destek vermesi, öfkeye bakış açısını öfkeyi yaşayan kişiden dışsallaştırarak oluşturması ve öfke problemi yaşayan diğer kişilerin deneyimlerini de psikolojik danışma gündemine getirmesi sebebi ile Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkisini incelemek amaçlanmıştır. Yurt dışı alanyazında ergenlerin öfkesi üzerinde Naratif Terapiye dayalı grup çalışmalarının çok sınırlı olduğu (Yuen, 2011) görülmekle birlikte yurt içinde de bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, araştırmanın ergenlerin yaşadıkları öfke ve Naratif Terapi alan yazınına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırma, Naratif Terapi tekniklerinin bilinirliğini arttırması açısından ve Naratif Terapinin diğer kuramlardan farklı olarak problemlere nesnel olarak değil de öznel ve biricik olarak yaklaşan ve problemi bireyden bağımsız olarak değerlendiren post modern bir bakış açısına sahip olmasından dolayı araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada genel amaç, ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkiliğini incelemektir. Bu amaçla şu soruların cevapları aranmıştır:

1. Deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

2. Kontrol grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
3. Uygulanan Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması sonunda sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ön test ve son test puan ortalamaları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
4. Ergenlerin Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması öncesi ve sonrasında görüşleri nasıldır?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini karma yöntem yaklaşımı ile incelemektir. Naratif Terapinin doğası gereği, kelimelerin gücüne, anlamına ve etkisine verdiği değerden dolayı nicel veri toplama aracının yanında nitel veri toplama yöntemleri de kullanılmıştır. Araştırmada toplanan nicel veriler ise alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarla nesnel bir karşılaştırma yapabilme imkânı sunması açısından tercih edilmiştir. Karma yöntem araştırması, nicel ve nitel yöntem, yaklaşım ve kavramlarının bir arada kullanılmasına ve bir çalışmada nicel ve nitel verilerin toplanmasını ve analiz edilmesini de olanak tanımaktadır (Creswell, 2006; Johnson ve Turner, 2003). Bununla birlikte araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2006). Deneysel yaklaşım, uygulanan bir işlemin etkilerinin incelendiği araştırmalarda kullanılmaktadır (Büyükköztürk, 2009). Araştırmanın nicel ve nitel verileri aynı zamanda toplanıp, analiz edilerek eşzamanlı dönüşümsel karma yöntem araştırması yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini incelemek amacı ile ortaöğretim 9. sınıfta eğitim gören ergenler ile çalışılmıştır. Araştırmanın katılımcıları psikolojik danışma ve rehberlik servisine öfke kontrol problemi ile başvuran 56 öğrenciden oluşan havuzdan amaçlı örneklem yöntemi ile seçilen 12 ergenden oluşmaktadır. Ergenlerin araştırmaya alınma kriterleri; sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve depresyon ölçeklerinden

kesme puanının üzerinde puan almak, öfke ile baş etme konusunda daha önce psikolojik yardım almamış olmak ve öfke problemi ile mücadele etmek için psikolojik danışma ve rehberlik servisine başvurmaktır. Araştırmaya katılan 12 ergenden 6'sı kontrol grubuna (3 kız, 3 erkek), 6'sı deney grubuna (4 kız, 2 erkek) dahil edilmiştir. Grup sürecinde uygulanan Dış Şahit Tekniğinin uzun sürmesi ve her grup üyesinin uygulamaya katılmasından dolayı oturumun 90 dakikalık süresi de göz önüne alındığı için, grup üyeleri 6 kişi ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma bulgularında, ergenlerin gerçek isimleri kullanılmamış, her birine farklı kod isimler verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini incelemek amacı ile veriler, Özer (1994) tarafından uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "Soru Formu" aracılığı ile elde edilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

34 maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini ölçerken, 24 maddesi bireylerin öfke tarzlarını (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları) belirlemektedir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke-içte ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin baskılanmış olduğunu, içte tutulduğunu; öfke-dışa ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve öfke-kontrol ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Özer tarafından yapılmış olup Cronbach Alfa katsayıları "sürekli öfke" boyutu için 0.79, "öfke dışa vurumu" boyutu için 0.78, "öfke içe vurumu" boyutu için 0.62, "öfke kontrolü" boyutu için 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa katsayıları "sürekli öfke" boyutu için 0.76, "öfke dışa vurumu" boyutu için 0.79, "öfke içe vurumu" boyutu için 0.65, "öfke kontrolü" boyutu için 0.79 olarak bulunmuştur.

Soru Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu, ergenlerin Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması öncesi ve sonrasındaki görüşlerini anlamayı amaçlamaktadır. Formu oluşturan araştırmacı iki yıl süre Dalwich Center'dan 240 saatlik Naratif Terapi eğitimi almıştır. Bununla birlikte araştırmacı tarafından oluşturulan form, yine Naratif Terapi eğitimi almış

olan bir akademisyen ve bir psikolojik danışmanın uzman görüşüne sunulmuştur.

Veri Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce ergenlerden ve velilerinden gerekli izinler alınmış ve araştırma ile ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırma kapsamında yürütülecek olan Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasından önce, öngörüşmede ergenlere “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği” ve “Soru Formu” doldurtularak ön test çalışmaları tamamlanmıştır. Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasından sonra ise oturumların bitiminde, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği” ve “Soru Formu” ergenlere tekrar doldurtularak son test çalışmaları da tamamlanmıştır.

Araştırmanın verileri 2019-2020 eğitim öğretim yılında elde edilmiştir. Araştırma verileri toplanırken araştırmacılar tarafından bilimsel ve etik kurallara uyulmuş ve ergenler ve velileri araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Bilimsel ve etik kurallara uyulması taahhütü ile ilgili bütün sorumluluk yazarlara aittir.

Naratif Terapiye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması

Araştırmaya katılacak ergenler belirlendikten sonra, her biri ile ön görüşme yapılmış ve grup süreci ile ilgili bilgilencmeleri sağlanmıştır. Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasında birey odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması yürütülmüştür. Her grupla psikolojik danışma oturumunda, o hafta kendisi ile çalışmak isteyen ergen gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiştir. Sonrasında “şimdi ve burada” ilkesi çerçevesinde öfke sorunu ile ilişkili olarak, o an hangi problemi getirdi ise Naratif Terapi tekniklerine dayalı olarak çalışılmıştır. O hafta kendisi ile çalışacak bir ergen dışındaki grup çalışmasına katılan diğer ergenler Naratif Terapi tekniklerinden, dış şahit rolünde sürece katılmışlardır. Bununla birlikte, grup lideri her oturumdan sonra tüm grup üyelerine yönelik, Naratif Terapi tekniklerinden olan mektup yazmayı kullanmıştır. Uygulama, tanışma haftasıyla beraber 7 hafta sürmüştür. Grup sürecinde kullanılan Naratif Terapi teknikleri şöyledir;

Problemin dışsallaştırılması; problemin kişiden bağımsız olduğu ve kişinin dışında olduğu görüşüne dayanmaktadır (Morgan, 2002). Burada psikolojik danışma yardımı almak isteyen kişinin, problemin ile kişi arasına bir

mesafe olarak bir benlik düşünmesi ve bu benliği deneyimlemesi amaçlanmaktadır (White, 2007).

Yeniden yazma; kişinin kendi hikayesini anlatırken başarısız olduğu çizgilere odaklanırken başarılı oldukları alanları ve olayları ihmal ettikleri görüşüne dayanmaktadır. Burada psikolojik danışma sürecinde kişinin başarılı olduğu, hayatlarında önemli olabilecek olayları ve deneyimlerin keşfedilmesini amaçlanmaktadır (Madigan, 2016; White, 2016).

Yeniden dahil etme; özel bir hatırlatma türü olan “yeniden dahil etme” hayat kulübü düşüncesinden etkilenecek kişinin hatıralarında diğerlerinin etkileri olduğu ve bu etkileme sürecinin ise karşılıklı olduğu görüşüne dayanmaktadır (Myerhoff, 1982). Michael White, her bir bireyin hayatını içinde farklı farklı rütbe ve statülerde insanların (üyelerin) olduğu bir kulübe benzetmiştir. Bu kulübe “Hayat Kulübü (Club of Life)” der. Bu teknik, Hayat Kulübündeki (bireyin kendi hayatındaki) kişilerin yeniden gözden geçirilmesi için imkân sağlar (Eken ve Dinç, 2014). Burada kişinin hayatında önemli bir yer edinmiş olan kişilerle olan ilişkisini yeniden anlamlandırma amaçlanmaktadır. Bu kişiler, birebir tanışıklığı olan kişiler olmakla birlikte tarihten önemli insanlar, sevdiği film karakteri ya da bir kitabın yazarı da olabilmektedir (White, 2007). Bu teknik kapsamında; dahil edilen kişinin psikolojik danışma yardımı alan kişiye katkılarını ve psikolojik danışma yardımı alan kişinin hayatını nasıl değiştirdiğini konuşma, psikolojik danışma yardımı alan kişinin dahil edilen kişiye katkılarını ve hayatını nasıl değiştirdiğini konuşma şeklinde bir sıra izlenmektedir.

Dış şahit uygulaması; Naratif Terapinin “Hikâye ne kadar çok kişi tarafından görülür ve kabul edilirse o kadar güçlenir.” varsayımına dayanmaktadır. Dış şahit uygulamalarında psikolojik danışma oturumuna davet edilen kişiler dinleyici rolündedir. Dış şahit rolündeki kişi danışanın bir arkadaşı, tanıdığı olabileceği gibi aynı sorunu yaşayan ve psikolojik danışman tarafından davet edilen biri de olabilir. Oturumda danışan ve psikolojik danışman danışanın getirdiği problem ile çalışırken dış şahit dinlemektedir. Konuşmanın sonrasında psikolojik danışman tarafından dış şahide; “Karşınızdaki kişi hayatı hakkında konuşurken hangi kelimeler/ifadeler dikkatinizi çekti?”, “Dikkatinizi çeken bu kelimeleri düşündüğünüzde, o kişi ve hayatı ile ilgili nasıl bir imaj aklınıza geliyor?”, “Neden bu kelime ve imajlar dikkatinizi çekti? Hayatınızda nereye dokundu?” ve “Bu deneyim size neyi düşündürüyor? Bu düşünceleriniz hangi bakımdan sizin için onaylandı, çelişti veya değişikliğe

uğradı?” soruları sorulmaktadır. Dış şahidin cevaplarından sonra, aynı sorular danışana dış şahidin yanıtlarına ilişkin sorulmaktadır. Burada problem için alternatif çözüm yolları bulmak, danışan ile dış şahit arasında bağ kurmak, danışanın yalnız olmadığı hissini yaşamasına yardımcı olmak ve kolektif bir yapının oluşması amaçlanmaktadır (Madigan, 2016; White, 2016).

Mektup yazma; Naratif Terapide, yazı dilinin konuşma diline göre daha fazla kalıcı olması, görüşmenin etkilerinin sadece psikolojik danışma odasında kalmayıp danışanın hayatının geneline yayılması ve sorunun çözümüne karşı daha etkili olması için psikolojik danışmanlar tarafından mektup yazılması vurgulanmaktadır (Dyck, 2000).

Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma süreci yedi hafta boyunca devam etmiştir. Oturumlar her hafta 90 dakika sürmüştür. Oturumlar başlamadan önce grup süreci ile ilgili üyeleri bilgilendirmek amacıyla her bir grup üyesi ile öngörüşme yapılmış ve ön testlerin uygulaması da bu öngörüşmelerde gerçekleştirilmiştir. Grup sürecinin ilk oturumu grup üyelerinin tanışmasını ve grup sürecine ilişkin yapılandırmayı kapsamaktadır. İlk oturumundan sonraki haftalarda ise birey odaklı grupla psikolojik danışma sürecine benzer şekilde, her hafta kendisi ile çalışmak isteyen üye gönüllük esası ile belirlenmiş ve dış şahit tekniği ile oturum yürütülmüştür. Burada diğer grup üyelerine dış şahit rolü verilmiş ve kendisi ile çalışan grup üyesine bu rol ile destek olmaları sağlanmıştır. Kendisi ile çalışan grup üyesi hikayesini psikolojik danışman ile paylaşırken dış şahit rolündeki diğer grup üyelerinden de anlatılan hikayede dikkat ettiği kelimeleri not etmeleri istenmiştir. Dış şahit uygulaması diğer grup üyelerinin not ettiği kelimeler üzerinden yürütülmüştür. Oturumda danışan ve psikolojik danışman danışanın getirdiği problem ile çalışırken dış şahit dinlemektedir. Konuşmanın sonrasında psikolojik danışman tarafından dış şahide; “Karşınızdaki kişi hayatı hakkında konuşurken hangi kelimeler/ifadeler dikkatinizi çekti?”, “Dikkatinizi çeken bu kelimeleri düşündüğünüzde, o kişi ve hayatı ile ilgili nasıl bir imaj aklınıza geliyor?”, “Neden Bu kelime ve imajlar dikkatinizi çekti? Hayatınızda nereye dokundu?” ve “Bu deneyim size neyi düşündürüyor? Bu düşünceleriniz hangi bakımdan sizin için onaylandı, çelişti veya değişikliğe uğradı?” soruları sorulmaktadır. Dış şahidin cevaplarından sonra, aynı sorular danışana dış şahidin yanıtlarına ilişkin sorulmaktadır. Burada problem için alternatif çözüm yolları bulmak, danışan ile dış şahit arasında bağ kurmak, danışanın yalnız olmadığı hissini yaşamasına yardımcı olmak ve kolektif bir yapının oluşması amaçlanmaktadır.

Oturum sonrasında grup lideri, kendisi ile çalışan grup üyesine o haftanın özeti mektup yoluyla iletmıştır. Mektup yazılan üye, diğer haftanın başlangıcında tüm grup üyelerine mektubu okumuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada nicel verilerin analizinde SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Küçük örneklerde dağılım özellikleri normal dağılımdan sapabileceği için verilerin non-parametrik yöntemler ile analiz edilmesi önerilmektedir (Karasar, 2016). Bu doğrultuda bu araştırmada, deney ve kontrol grubunun sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin ön test ve son test puanlarının farklılığını incelemek için Mann Whitney-U analizi yapılmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin ön test-son test puanları arasındaki farklılık ise Wilcoxon analizi ile test edilmiştir.

Araştırmada nitel verilerin analizinde MAXQDA 2020 programından yararlanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Bu yaklaşıma göre, elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır (Huberman ve Miles, 2017).

Etik Süreç

Araştırma kapsamında katılımcıların kimlik bilgilerine ilişkin herhangi bir bilgi toplanmamıştır. Onam formunda araştırmanın amacı ve çalışmayı yürüten kişilerle ilgili bilgiler paylaşılmış, katılımcıların bilgilerinin gizli tutulacağı ve istedikleri zaman çalışmayı bırakabilecekleri belirtilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalı olmuştur. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formunun sunulmasının ardından ölçek formları sunulmuştur. Çalışma sürecinin tamamında bilimsel ve etik kurallara uyulmuş, bu kurallarla uyulması taahhüdü ile ilgili bütün sorumluluk yazarlara aittir.

Bulgular

Nicel Bulgular

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Ön Test Sonuçları

Alt Boyut	Grup	X	SS
Sürekli Öfke	Deney	35.33	1.63
	Kontrol	34.50	2.07
Öfke İçer	Deney	26.83	1.94
	Kontrol	25.50	3.61
Öfke Dış	Deney	26.83	2.63
	Kontrol	26.00	2.82
Öfke Kontrol	Deney	10.83	2.31
	Kontrol	11.16	1.47

Tablo 1’de görüldüğü üzere deney grubunu oluşturan ergenlerin sürekli öfke alt boyutu toplam puanı, öfke içe alt boyutu toplam puanı, öfke dışı alt boyutu ve öfke kontrol alt boyutu toplam puanıyla ilgili ön test açısından aldıkları ortalama puanları sırasıyla; sürekli öfke ($\bar{X}=35.33$), öfke içe ($\bar{X}=26.83$), öfke dışı ($\bar{X}=26.83$) ve öfke kontrol ($\bar{X}=10.83$) iken; kontrol grubunda yer alan ergenlerin ise sürekli öfke ($\bar{X}=34.50$), öfke içe ($\bar{X}=25.50$), öfke dışı ($\bar{X}=26.00$) ve öfke kontrol ($\bar{X}=11.16$) olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Son Test Sonuçları

Alt Boyut	Grup	X	SS
Sürekli Öfke	Deney	14.66	2.58
	Kontrol	34.16	2.48
Öfke İçe	Deney	11.33	2.80
	Kontrol	25.83	3.37
Öfke Dışa	Deney	13.33	2.58
	Kontrol	25.50	2.42
Öfke Kontrol	Deney	23.16	4.75
	Kontrol	10.83	1.47

Tablo 2’de görüldüğü üzere deney grubunu oluşturan ergenlerin sürekli öfke alt boyutu toplam puanı, öfke içe alt boyutu toplam puanı, öfke dışı alt boyutu ve öfke kontrol alt boyutu toplam puanıyla ilgili son test açısından aldıkları ortalama puanları sırasıyla; sürekli öfke ($\bar{X}=14.66$), öfke içe ($\bar{X}=11.33$), öfke dışı ($\bar{X}=13.33$) ve öfke kontrol ($\bar{X}=23.16$) iken; kontrol grubunda yer alan ergenlerin ise sürekli öfke ($\bar{X}=34.16$), öfke içe ($\bar{X}=25.83$), öfke dışı ($\bar{X}=25.50$) ve öfke kontrol ($\bar{X}=10.83$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Ön Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubundaki Farklılığına İlişkin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Sürekli Öfke	Deney	6	6.58	39.50	17.50	-.080	.94
	Kontrol	6	6.42	38.50			
	Toplam	12					
Öfke İçe	Deney	6	7.33	44.00	13.00	-.803	.42
	Kontrol	6	5.67	34.00			
	Toplam	12					
Öfke Dışa	Deney	6	7.25	43.50	13.50	-.723	.47
	Kontrol	6	5.75	34.50			
	Toplam	12					
Öfke Kontrol	Deney	6	6.17	37.00	16.00	-.323	.75
	Kontrol	6	6.83	41.00			
	Toplam	12					

Tablo 3'te görüldüğü üzere, deney ve kontrol grubunu oluşturan ergenlerin sürekli öfke alt boyutu, öfke içe alt boyutu, öfke dışa alt boyutu ve öfke kontrol alt boyutundan aldıkları ön test puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (*sürekli öfke*: $z=-,080$; $p>.05$; *öfke içe*: $z=-.803$; $p>.05$; *öfke dışa*: $z=-.723$; $p>.05$; *öfke kontrol*: $z=-,323$; $p>.05$).

Tablo 4. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubundaki Farklılığına İlişkin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Sürekli Öfke	Deney	6	3.50	21.00	.00	-2.89	.00
	Kontrol	6	9.50	57.00			
	Toplam	12					
Öfke İçe	Deney	6	4.08	24.50	3.50	-2.33	.02
	Kontrol	6	8.92	53.50			
	Toplam	12					
Öfke Dışa	Deney	6	3.83	23.00	2.00	-2.58	.01
	Kontrol	6	9.17	55.00			
	Toplam	12					
Öfke Kontrol	Deney	6	9.00	54.00	3.00	-2.42	.01
	Kontrol	6	4.00	24.00			
	Toplam	12					

Tablo 4'te görüldüğü üzere, deney ve kontrol grubunu oluşturan ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeğinin sürekli öfke alt boyutu, öfke içe alt boyutu, öfke dışa alt boyutu ve öfke kontrol alt boyutundan aldıkları son test puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık bir farklılık olduğu görülmektedir (*sürekli öfke*: $z=-2.89$; $p>.05$; *öfke içe*: $z=-2.33$; $p>.05$; *öfke dışa*: $z=-2.58$; $p>.05$; *öfke kontrol*: $z=-2.42$; $p>.05$). Söz konusu farklılık sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt boyutları son test puanları için kontrol grubu lehine; öfke kontrol alt boyutu son test puanları için deney grubu lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 5. Deney Grubundaki Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Ön Test-Son Test Sonuçlarına Ait Wilcoxon Testi

Alt boyut	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Sürekli Öfke	Negatif Sıra	6	3.50	21.00	-2.201	.03
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
Öfke İç	Negatif Sıra	6	3.50	21.00	-2.207	.03
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
Öfke Dış	Negatif Sıra	6	3.50	21.00	-2.207	.03
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
Öfke Kontrol	Negatif Sıra	0	.00	21.00	-2.207	.03
	Pozitif sıra	6	3.50	0.00		
	Eşit	0				

Tablo 5'te görüldüğü üzere, deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeğinin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutları boyutları ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Tablo 5'te fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarının son test puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve öfke kontrol alt boyutu son test puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 6. Kontrol Grubundaki Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Ön Test-Son Test Sonuçlarına Ait Wilcoxon Testi

Alt boyut	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Sürekli Öfke	Negatif Sıra	3	4.00	12.00	-.316	.75
	Pozitif sıra	3	3.00	9.00		
	Eşit	0				
Öfke İç	Negatif Sıra	4	3.25	13.00	-.530	.60
	Pozitif sıra	2	4.00	8.00		
	Eşit	0				
Öfke Dış	Negatif Sıra	3	4.00	12.00	-.316	.75
	Pozitif sıra	3	3.00	9.00		
	Eşit	0				
Öfke Kontrol	Negatif Sıra	2	4.00	8.00	-.531	.59
	Pozitif sıra	4	3.25	13.00		
	Eşit	0				

Tablo 6’da görüldüğü üzere, kontrol grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeğinin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol alt boyutları boyutları ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu sonuçlara göre, kontrol grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği alt boyut puanlarının, deney öncesine göre değişmediği söylenebilir.

Ergenlerin Grup Deneyimi Öncesinde ve Sonrasında Soru Formunda Yer Alan Sorulara Yönelik Görüşlerine İlişkin Nitel Bulgular

Ergenlerin Grup Deneyimi Öncesi Grupla Psikolojik Danışma Yardımından Beklenti ve Grup Amaçlarına Yönelik Duygu ve Düşünceleri

Ergenlere grup deneyimi öncesinde sürece ilişkin beklentilerini ve amaçlarını anlamak üzere, “Grupla psikolojik danışma yardımından beklentileriniz nelerdir?” sorusu ile “Grup sürecinin sonunda hayatınızda nelerin değişmesini istersiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar iç içe olduğu için birlikte değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Ergenlerin Grup Deneyimi Öncesi Grupla Psikolojik Danışma Yardımından Beklenti ve Grup Amaçlarına Yönelik Duygu ve Düşünceleri

Alt Temalar	Ergen
Beklentiler ve amaçlar	
Yardım almak isteme	E1
Gizlilik beklentisi	E1
Öfkeyi kontrol edebilmek	E1, E2, E3, E4, E6
Sakin bir insan olabilmek	E5, E2
Kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmek	E3
İnsanlara iyi davranabilmek	E4
İyi insan olmak	E3

Tablo 7’de görüldüğü gibi tüm ergenlerin grup deneyimi öncesindeki duygu ve düşünceleri olumludur ve her üye kendi beklenti ve amaçlarını ifade etmiştir. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Grup üyelerinin bana yardımcı olmalarını bekliyorum ve grupta konuşulanların aramızda kalması bekliyorum.” (E1)

“Sinirli ve öfkeli olduğum zamanlarda öfkemi kontrol edebilmeyi bekliyorum, farklı ortamlarda ve arkadaşlarımın arasında problem veya sorunlarım olduğunda bunları değiştirebilmeyi istiyorum.” (E3)

“Grup sürecinden öfkemi kontrol etmeyi bekliyorum ve arkadaşlarıma ya da akranlarıma iyi davranabilmeyi isterim.” (E4)

Ergenlerin Grup Deneyimi Öncesinde Öfke Duygusunu Kontrol Etmek İçin Kullandığı Yöntemler

Ergenlere grup deneyimi öncesinde öfkeyi kontrol etmek için kullandıkları becerileri anlamak üzere, “Şu zamana kadar öfkenizi kontrol etmek için kullandığınız ve işe yarayan becerileriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya verilen cevaplara ilişkin analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ergenlerin Grup Deneyimi Öncesinde Öfke Duygusunu Kontrol Etmek İçin Kullandığı Yöntemler

Alt Temalar	Ergen
Kullanılan yöntemler	
Sessiz kalmak	E1
Sakinleştirici ritüellere başvurmak	E5
Sanatsal/Sportif faaliyetlere başvurmak	E2, E4
Ağlamak	E2, E3, E4
Yalnız kalmak	E3
Düşünmek	E3, E4
Öfkeyi dışarıya yönlendirmek	E2, E6
Öfkeyi vücuda yönlendirmek	E1

Tablo 8’de görüldüğü gibi ergenlerin bir kısmı grup deneyimi öncesinde öfkesini sağlıklı yöntemler ile kontrol etmeye çalışırken; bir kısmı öfkesini sağlıklı yöntemler ile kontrol çalışmaktadır. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Öfkemi kontrol etmek için spor yapıyorum ya da öfkemi bir şeyden çıkarmak istiyorum. Bazen de ağlıyorum.” (E2)

“Sakinleşmek için içimden üçe kadar sayıyorum ve öfkemi kontrol etmek için dua okuyorum.” (E5)

“Bir yerleri yumruklayarak öfkemi kontrol ediyorum.” (E6)

“Genellikle kendimi kontrol edebilmek ve sakinleşmek için yalnız kalıp ağlayarak düşünmeyi tercih ederim.” (E3)

Ergenlerin Öfke Duygusunu Kontrol Ettiğini Düşündüren Belirtiler

Ergenlere öfke duygusunu kontrol ettiğini düşündüren belirtileri anlamak üzere grup deneyimi öncesinde, “Öfkenizi kontrol etme becerisi kazandığınızda bunu nasıl anlayabilirsiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya verilen cevaplara ilişkin analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Grup Deneyimi Öncesinde Ergenlerin Öfke Duygusunu Kontrol Etliğini Düşündüren Belirtiler

Alt Temalar	Ergen
Belirtiler	
Gözlerim dolduğunda	E1
Öfkeyi dışarıya yönlendirdiğimde	E1
Sakinleştiğimde	E2, E4, E5, E6
Mutlu olduğumda	E3
Sağlıklı düşünebildiğimde	E4

Tablo 9’da görüldüğü gibi ergenlerin tamamına yakını öfkeyi kontrol edebildiğine dair olumlu belirtilerden bahsetmişlerdir. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Genelde içimde değişik his olur, gözlerim dolar ya da yumruğumu ve dişlerimi sıkarım.” (E1)

“Tamamen artık gülebildiğim ve eğlenebildiğim anlarda öfkemi kontrol edebildiğimi anlayabiliyorum.” (E3)

“Sakinleştiğim zaman, sağlıklı düşünebildiğimi hissedince öfkemi kontrol edebildiğimi düşünüyorum.” (E4)

Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Grup Sürecine İlişkin Değerlendirmeleri

Ergenlere grup deneyimi sonrasında grup sürecine ilişkin değerlendirmelerini anlamak üzere grup deneyimi sonrasında, “Size göre grupla psikolojik danışma yardımının hangi yönleri geliştirilmelidir” sorusu ve “Grupla psikolojik danışma yardımı beklentilerinizi karşılayabildi mi? sorusu yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar iç içe olduğu için birlikte değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Grup Sürecine İlişkin Değerlendirmeleri

Alt Temalar	Ergen
<i>Değerlendirmeler</i>	
Fayda sağlayan	E1, E2, E3, E4, E5, E6
Beklentileri karşılayan	E1, E2, E4, E5
Öfke kontrolünü öğrendiğim	E3
Sakinleştirici	E6

Tablo 10’da görüldüğü gibi ergenlerin tamamı grup deneyimi sonrasında olumlu ifadeler ile değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Grup yardımı her konuda olmasa da birkaç konuda, öfkeyi kontrol

etmem konusunda hatalarımı anlamamı sağladı ve bu hatalarımı değiştirebildim.” (E3)

“Bu grup sayesinde olaylara daha sakin bakmaya başladım.” (E6)

Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Yaşadıkları Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeleri

Ergenlere grup deneyimi sonrasında yaşadıkları değişikliklere ilişkin değerlendirmelerini anlamak üzere grup deneyimi sonrasında, “Grupla psikolojik danışma yardımı sonunda hayatınızda ne gibi değişiklikler gerçekleşti?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya verilen cevaplara ilişkin analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Yaşadıkları Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeleri

Alt Temalar	Ergen
<i>Değişiklikler</i>	
Geçmiş yaşantıların tekrar değerlendirilmesi	E1
Öfkeye karşı farklı bir bakış açısı	E2, E4
Problem çözebilme becerisi	E3, E4
Sağlıklı iletişim becerisi	E3, E4
Farkındalık	E5, E6

Tablo 11’de görüldüğü gibi ergenlerin tamamı grup deneyimi sonrasında yaşadıkları değişiklikleri olumlu ifadeler ile değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Grup yardımı sonrasında fark ettim ki benim gibi ve benden daha öfkeli insanlar da varmış. Bana bu bilinci kazanmamı sağladı.” (E5)

“Ben hemen her şeye parlayan bir insanım. Grup yardımı sonunda bunu yapmadan önce karşımdaki kişiyi dikkatlice dinleyip konuyu araştırmam gerektiğini anladım. Ben bunca zaman kötülüğe kötülükle karşılık veren bir insandım. Bugün az da olsa bu davranışımı değiştirmem gerektiğini anladım. Öfke dediğimiz kavram aslında kötü bir şey, sonuçları ileri dereceye kadar giden bir şey.” (E4)

“Yalan söylemenin karşılığında ortaya çıkabilecek kötü davranışları fark ettim. Kavga ederek değil de konuşarak sorunları çözebilmeyi bu grup sayesinde öğrendim.” (E3)

Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Öfkeyi Kontrol Edebilmek İçin Edindiği Becerilere İlişkin Değerlendirmeleri

Ergenlere grup deneyimi sonrasında öfkeyi kontrol edebilmek için edindiği becerilere ilişkin değerlendirmelerini anlamak üzere grup deneyimi sonrasında, “Bu grup sürecinde öfke duygusunu kontrol etmek için hangi eski becerilerinizi geliştirdiniz ya da bu süreçte hangi yeni becerileri öğrendiniz?”

sorusu yöneltmiştir. Bu soruya verilen cevaplara ilişkin analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Ergenlerin Grup Deneyimi Sonrasında Öfkeyi Kontrol Edebilmek İçin Edindiği Becerilere İlişkin Değerlendirmeleri

Alt Temalar	Ergen
Beceriler	
Sakinleştirici aktiviteler	E1, E3, E5, E6
İletişim becerilerini kullanmak	E2, E4
Problem çözme becerilerini kullanmak	E4

Tablo 12’de görüldüğü gibi ergenlerin tamamı grup deneyimi öfke duygularını kontrol edebilmek için kazandıkları becerilere ilişkin olumlu ifadeler ile değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Bu konudaki bazı ifadeler şöyledir:

“Eskiden öfkelenince duvarları yumrukladım, şimdi arkadaşlarımla gezmeye başladım.” (E6)

“Grup deneyimi öncesinde öfkeyi kontrol edebilmek için bir becerim yoktu açıkçası. Yeni bir beceri olarak da grup sonrasında sağlıklı düşünüp öyle hareket etmeyi, yalandan kaçmayı, hemen kendime zarar vermemeyi öğrendim.” (E4)

“Grup deneyimi öncesinde de müzik dinleyerek ve şarkı söyleyerek rahatlıyordum. Şu anda da bu şekilde devam ederek öfkemi kontrol edebiliyorum.” (E3)

“İnsanları yalan söyledikleri zaman direkt hayatımdan çıkarmak yerine onlarla konuşarak, onların kötülüklerine kötülükle karşılık vermeyerek yaklaşmayı öğrenebildim.” (E2)

Tartışma

Araştırmamızın sonucunda deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; son test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ölçęğinin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol alt boyutları ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu bulgudan anlaşıldığı üzere, Naratif Terapiye dayalı grup uygulaması sonrasında ergenlerin öfke kontrol alt boyutundan aldıkları puanlarda anlamlı düzeyde bir artma olduğu; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı alt boyutlarından aldıkları puanlarda anlamlı düzeyde bir azalma olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yuen (2011), ergenlerin öfke deneyimleri üzerinde Naratif Terapi uygulamalarının

etkisini incelediği araştırma bulgularında; olumsuz bir dille anlatılan hikayelerin öfke ve umutsuzluğu arttırdığı; Naratif Terapi tekniklerinin ve hikayeleri anlatırken kullanılan dilin değişmesinin iyimserlik ve öfke kontrol üzerinde olumlu etkileri olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Bununla birlikte Naratif Terapiye dayalı grup deneyimine katılan ergenlerin diğer grup üyelerinin öfkeye verdiği yanıtlardan da yarar sağladığı görülmüştür. Foster ve Banes (2009) öfke kontrol problemi yaşayan bir danışan üzerinde Naratif Terapi uygulamalarının etkisini incelediği çalışmada, danışanın bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı terapide zorluk yaşaması üzerine Naratif Terapi uygulamalarına geçiş yaptığını belirtmiştir. Araştırmada öncelikle, danışanı kendi hayatının uzmanı görerek, onun güçlü yönlerine ve kaynaklarına ulaşmasına, kendisini “öfke” ismini verdiği sorundan ayrıştırmasına destek verilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularına göre danışanın Naratif Terapi uygulamaları sonrasında kaygılarının azaldığı, iyi oluşunun arttığı, “öfke” ismini verdiği problemi daha fazla kontrol altında tutabildiği görülmüştür. Bununla birlikte çalışmada, Naratif Terapi uygulamalarının Bilişsel Davranışçı Terapiye iyi bir alternatif olduğu da belirtilmiştir.

Araştırmada, ergenlerin grup deneyimi öncesi grupla psikolojik danışma yardımıyla beklenti ve grup amaçlarına yönelik duygu ve düşünceleri incelenmiştir. Araştırmamızın sonucunda, ergenler grupla psikolojik danışma sürecine ilişkin yardım almak ve gizlilik beklentileri olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte ergenlerin grupla psikolojik danışma yardımına katılma amaçlarını öfkeyi kontrol edebilmek, sakin bir insan olabilmek, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmek, insanlara iyi davranabilmek ve iyi bir insan olmak şeklinde ifade ettikleri görülmüştür. Araştırmada, ergenlerin grup deneyimi öncesinde öfke duygusunu kontrol etmek için kullandığı yöntemler incelenmiştir. Araştırmamızın sonucunda, ergenler grup deneyimi öncesinde öfke duygusunu kontrol etmek için sessiz kalmak, sakinleştirici ritüellere başvurmak, sanatsal/sportif faaliyetlere başvurmak, ağlamak, yalnız kalmak, düşünmek, öfkeyi dışarıya yönlendirmek, öfkeyi vücuda yönlendirmek yöntemlerini kullandıkları görülmüştür. Araştırma bulgularında görüldüğü üzere, ergenlerin grup deneyimi öncesinde öfkeyi kontrol etmek için sağlıklı stratejiler konusunda bilgi sahibi olmadıkları anlaşılmıştır. Martin ve Watson (1997) öfkenin ifade edilmesinin sağlıklı bir yolu olarak tanımladığı öfke kontrolünde, sakin ve mantıklı bir şekilde, öfkenin oluşturduğu olumsuz duygular ile baş etmeyi sağlayacak iletişim ve problem çözme becerilerine başvurulması gerektiğini belirtmişlerdir.

Araştırmada, grup deneyimi öncesinde ergenlerin öfke duygusunu kontrol ettiğini düşündüren belirtiler incelenmiştir. Araştırmamızın sonucunda ergenler gözleri dolduğunda, öfkeyi dışarı yönlendirdiğinde, sakinleştiğinde, mutlu olduğunda, sağlıklı düşünebildiğinde öfkelerini kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Kellner ve Bry'e (1999) göre öfkeyi kontrol eden kişilerin sağlıklı problem çözme becerileri ile öfkeyi kontrol altına almaları ve bunun sonucunda fiziksel ve psikolojik olarak rahatlama beklenmektedir. Araştırma sonuçlarında görüldüğü gibi ergenlerin bir kısmı grup deneyimi öncesinde sağlıklı olmayan beceriler ile öfkeyi kontrol ettiklerini düşünmektedirler. Öfkeyi dışarı ya da içeri yansıtmak öfke kontrolü konusunda sağlıklı olmayan yöntemlerdendir (Tavris, 1982). Öfke duygusunun kontrol edilmesi için öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yaşanması gerekmektedir. Bu doğrultuda ilk olarak öfkenin kabul edilmesi, öfkenin nedenleri ve etkileri konusunda farkındalığa sahip olunması ve öfkenin dış dünyaya sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir (Tuna, 2012).

Araştırmada, grup deneyimi sonrasında ergenlerin grup sürecine, yaşadıkları değişikliklere ve öfkeyi kontrol edebilmek için edindikleri becerilere ilişkin değerlendirmeleri incelenmiştir. Araştırmamızın sonucunda ergenlerin grup deneyimini, "fayda sağlayan, beklentileri karşılayan, öfke kontrolünü öğrendiğim ve sakinleştirici" bir deneyim olarak değerlendirdikleri; grup deneyimi sonrasında geçmiş yaşantılarını tekrar değerlendirdikleri, öfkeye karşı farklı bir bakış açısı kazandıkları, problem çözme becerisi, sağlıklı iletişim yetisi ve farkındalık kazandıkları görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin öfkeyi kontrol edebilmek için sakinleştirici aktiviteleri, iletişim ve problem çözme becerilerini kullanarak öfkeyi kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularından anlaşıldığı üzere, ergenler Naratif Terapiye dayalı grup uygulaması sonucunda öfke kontrol becerilerinin ve öfke yaşadıkları durumlarda nasıl sakinleşeceklerine ilişkin bilgilerinin arttığı görülmektedir. Duran ve Eldeleklioğlu'nun (2005) ergenlerin öfke duygusu üzerinde yaptıkları araştırma bulgularına göre; öfke duygusunun kontrol edilmesini amaçlayan grupla psikolojik danışma uygulamalarının, kişinin yaşadığı öfke duygusunu hakkında bilgi sahibi olması, öfke duygusunun anlaması, kontrol edebilmeyi öğrenmesi ve bunu benzer duygular yaşayan kişiler ile paylaşması açısından etkili olduğunu ifade etmiştir. Alanyazın incelediğinde, öfke üzerinde etkili olan Naratif Terapi müdahaleleri ele alan sınırlı sayıda çalışmalardan, Foster ve Banes (2009) ve Yuen (2011) öfke deneyimi üzerinde Naratif Terapi uygulamalarının etkisini inceledikleri araştırma bulgularında; Naratif Terapi

tekniklerinin ve hikayeleri anlatırken kullanılan dilin değişmesinin öfke kontrol üzerinde olumlu etkileri olduğu sonuçlarına ulaşılmışlardır.

Öfke üzerine çalışan müdahale yöntemlerinde Naratif Terapi dışında müdahale yöntemlerinin farklı olduğu ve farklı psikolojik danışma kuramlarına dayanan grup uygulamalarının da öfke kontrolü üzerinde etkisinin olumlu olduğu görülmüştür (Conte, Goldbiat ve Selleck, 1995; Gündoğdu, 2009; Hazaleus ve Deffenbacher, 1986; Hilton ve Frankel, 2003; Kelleci, Avcı, Erşan ve Doğan, 2014). Naratif Terapi problemi kişinin kendisinden bağımsız olarak dışsallaştırması, problem ile ilişki kurması, kişinin hayatında önemli bir yer edinmiş kişilerle olan ilişkisine detaylı bir şekilde yer vermesi, problem karşısında güçlü olduğu ve daha önce başarılı olduğu anları vurgulaması açısından avatajlıdır. Bununla birlikte problem için alternatif çözüm yolları bulmak, danışan ile diğer kişiler arasında bağ kurmak, danışanın yalnız olmadığı hissi yaşamasına yardımcı olmak ve kolektif bir yapının oluşması amaçlaması da söz konusu terapinin avantajlarından. Naratif Terapi oturumunun etkilerinin sadece psikolojik danışma odasında kalmayıp danışanın hayatının geneline yayılması ve kalıcı bir şekilde danışanın yanında bulunduracağı bir mektubu önemsemesi de etkililiğini arttıran avantajlardan biridir. Ayrıca, Naratif Terapistin her oturum sonrasında danışana mektup yazmak için oturum kadar zaman harcaması ve Naratif Terapi konusunda yapılmış çalışmaların sınırlılığı dezavantajlarından sayılabilir.

Sonuç

Araştırmada ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ölçeğinin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutları üzerinde Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının anlamlı bir etkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmamızın sonucunda, ergenler grupla psikolojik danışma yardımına ilişkin yardım almak ve gizlilik beklentileri olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte ergenler grupla psikolojik danışma yardımına katılma amaçlarını öfkeyi kontrol edebilmek, sakin bir insan olabilmek, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmek, insanlara iyi davranabilmek ve iyi bir insan olmak ifadeleri kullandıkları görülmüştür.

Araştırmamızın sonucunda, ergenlerin grup deneyimi öncesinde öfke duygusunu kontrol etmek için sessiz kalmak, sakinleştirici ritüellere başvurmak, sanatsal/sportif faaliyetlere başvurmak, ağlamak, yalnız kalmak,

düşünmek, öfkeyi dışarıya yönlendirmek, öfkeyi vücuda yönlendirmek yöntemlerini kullandıkları görülmüştür.

Araştırmamızın sonucunda, ergenlerin grup deneyimi öncesinde öfkelerini kontrol etmeyi başardıkları sınırlı zamanlarda duygu, düşünce ve davranış sistemleri ile öfkelerini kontrol etmeye çalıştıkları görülmüştür. Bunlar; gözlerin dolması, öfkeyi dışarı yönlendirme, sakinleşme, mutlu olma, sağlıklı düşünebilme belirtileridir. Ergenlerin bu belirtilere ilişkin düşük düzeyde farkındalıkları olmakla birlikte, öfke kontrol konusunda zorluk çektiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmamızın sonucunda ergenlerin grup deneyimini fayda sağlayan, beklentileri karşılayan, öfke kontrolünü öğrendiği ve grup üyelerinin paylaşımları ile sakinleştirici bir deneyim olarak değerlendirdikleri; grup deneyimi sonrasında geçmiş yaşantılarını tekrar değerlendirdikleri, öfkeye karşı farklı bir bakış açısı kazandıkları, problem çözme becerisi, sağlıklı iletişim becerisi ve farkındalık kazandıkları görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin öfkeyi kontrol edebilmek için sakinleştirici aktiviteleri, iletişim becerilerini ve problem çözme becerilerini kullanarak öfkeyi kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara göre, Naratif Terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfke ve öfke kontrol düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve öfke ile baş etme bilgilerinin arttığı söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma ve rehberlik servisine başvuran öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için Naratif Terapi tekniklerini kullanması önerilebilir. Araştırmada öğrenilen bilgilerin hayata aktarılıp aktarılamadığı araya giren pandemi sebebi ile takip edilememiştir. Grup deneyiminin etkilerine ilişkin izleme çalışmasının yapılamaması ve plasebo grubunun olmaması araştırmanın bir sınırlılıklarındandır. Bundan sonraki yapılacak olan Naratif Terapi odaklı müdahale çalışmalarında hem izleme çalışmalarına hem plasebo grubuna yer verilmesi önerilebilir.

Bu araştırmadan elde edilen veriler 9. sınıfa devam eden ve psikolojik danışma ve rehberlik servisine öfke kontrolü konusunda başvuran öğrencilerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Bu doğrultuda alan çalışanlarının ergenlerin öfke kontrol düzeyleri üzerinde Naratif Terapi uygulamalarının etkisini her kademedede incelemesi önerilebilir. Bununla birlikte bu araştırmada Naratif Terapi uygulamalarının öfke ve öfke kontrolü üzerinde etkisi incelemiştir.

Bundan sonraki araştırmalarda Naratif Terapi alanyazınına genişletmek amacı ile ergenlerin depresyon, sınav kaygısı ve stres düzeyleri üzerinde de Naratif Terapiye dayalı bireysel ve grup uygulamalarının etkisi incelenebilir.

Kaynakça

- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, R. ve Fernandez, E. (1998). Cognitive-Behavioral Therapy in the treatment of anger: a meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63-74.
- Bilge, F. (1997). Danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 2(8), 9-16.
- Brooks-Gunn, J., Graber, J. A. ve Paikoff, R. L. (1994). Studying links between hormones and negative affect: models and measures. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 469-486.
- Bulut-Serin, N. B. ve Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 236-254.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.
- Conte, C., Goldbant, L., and Selleck, E. (1995). My crew: preventing adolescent violence in an urban community. *Public Health Reports*, 110(2), 199-211.
- Corey, G. (2000). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2006). Understanding mixed methods research. http://www.sagepub.com/upm-data/10981_Chapter_1.pdf
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S ve Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148.
- Deffenbacher, J. L., Story, D., Stark, R. S., Hogg, J. A. ve Brandon, A. D. (1987). Cognitive-relaxation and social interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 171-176.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of Manitoba Winnipeg, Faculty of Social Work, Canada.
- Eken, F. O. ve Dinç, M. (2014). *Narrative terapide temel kavramlar sözlüğü*. <https://docplayer.biz.tr/17561759-Narrative-terapi-temel-kavramlar-sozlugu-narrative-terapi-kavramlarına-genel-bir-bakis-furkan-onur-eken-mehmet-dinc.html>
- Feindler, E. L. (1990). Adolescent anger control: review and critique. *Progress in Behavior Modification*, 26, 11-59.
- Feindler, E. L. ve Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents

- with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hill.
- Foster, C. ve Banes, B. (2009). Use of a narrative therapy approach with a man with a learning disability: an alternative to cognitive behavioural therapy? *Advances in Mental Health and Learning Disabilities*, 3(1), 52-55.
- Goodwin, R. D. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. *American Journal of Public Health*, 96(4), 664-669.
- Gündoğdu, R. (2009). *Yaratıcı drama temelli çatışma çözme programının ergenlerde öfke, saldırganlık ve çatışma çözme becerisine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Hazaleus, L. S. ve Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- Hilton, N. ve Frankel, A. (2003). Therapeutic value of anger management programmes in a forensic setting. *The British Journal of Forensic Practise*, 5(2), 8-15.
- Hollenhorst, P. S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Fed. Probation*, 62(2), 52-55.
- Huberman, M. A. ve Miles, M. B. (2017). *Nitel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Johnson, B. ve Turner, L. A. (2003). Data collection strategies in mixed methods research. A. Tashakkori ve C. Teddlie, (Ed.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* içinde (297-319). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kararımak, Ö. ve Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 24-36.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. ve Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 357-366.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E. ve Doğan, S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılma düzeylerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 296-303.
- 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), 645-645.
- Kellough, R. D. ve Kellough, N. G. (2008). *Teaching young adolescents: methods and resources for middle grades teaching* (5. baskı). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ifade biçimi düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1), 63-74.
- Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behavior and delinquency. *Clinical Psychology Review*, 10, 1-41.
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Manning, M. L. (2002). *Developmentally appropriate middle level schools* (2. baskı). Olney, MD: Association for Childhood Education International.
- Martin, R. ve Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 285-294.

- Milgram, J. (1992). A portrait of diversity: the middle level student. J. Irvin, (Ed.), *Transforming middle level education: perspectives and possibilities* içinde (16- 27). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 85-90.
- Myerhoff, B. (1982) Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. In J. Ruby (Ed), *A crack in the mirror. Reflexive perspectives in anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2013). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalarına genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özbay, Ö. Y. ve Erden, G. T. D. (2008). *Öfke kontrolü eğitim programının etkililiğinin tutuklu bir grup ergen örnekleminde incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Parrot, D. J. ve Zeichner, A. (2002). Effects of alcohol and trait anger on physical aggression in men. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 63(2), 196-204.
- Saunders, D. G. (1992). A typology of men who batter: three types derived from cluster analysis. *American Orthopsychiatry*, 62, 262-275.
- Scales, P. C. (2010). Characteristics of young adolescents. National Middle School Association (Ed.), *This we believe: keys to educating young adolescents* içinde (63-62). Westerville, OH: National Middle School Association.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Susman, E. J. (1997). Modeling develop mental complexity in adolescence: hormones and behavior in context. *Journal of Research on Adolescence*, 7, 283-306.
- Tanner, J. M. (1973). Growing up. *Scientific American*, 229(3), 35-43.
- Tavris, C. (1982). *Anger: the misunderstood emotion*. New York: Simon and Schuster Press.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- White, M. (2016). *Narrative therapy classics*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.
- Wiles, J., Bondi, J. ve Wiles, M. T. (2006). *The essential middle school* (4. baskı). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Yuen, A. (2011). History re-authored: young men responding to anger, trouble, and hopelessness in urban schools. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 3-26.
- Yüksel-Şahin, F. (2018). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı*. Ankara: Nobel.