

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarından her biri 90-120 dakikadan oluşan 10 oturumluk bir sürede gerçekleştirilmiştir. Aşağıda grup oturumlarının süresi, kullanılan materyaller ve grup süreci hakkında bilgiler verilmiştir. **Öfke düzeyi yüksek öğrencilerin yanısıra ve grup dinamiğini oluşturmak için iletişimi güçlü öğrenciler de gruba dahil edilebilir. Uygun rol modeller grupta önemli olduğu için olumlu davranışları olan öğrenciler de seçilerek grup dengelenmelidir.**

GRUP OTURUMLARI

BİRİNCİ OTURUM :

Materyal : Üye sayısı kadar yaka kartı
Öfke durum formu

1. Tanışma : Grup lideri kendisini tanıtır.

Grup lideri üyelerden kendileriyle ilgili paylaşmaya istekli oldukları üç olumlu özelliği yazmalarını ister. Üyelere model olmak için kendisiyle ilgili örnek vermiştir. Daha sonra üyelerden gelecekte sahip olmayı istedikleri üç olumlu özelliği yazmalarını ister. Aynı şekilde üyelere model olur. Bu egzersiz tamamlandıktan sonra üyelerden grupta dolaşmaları ve kendilerine bir eş seçmeleri istenir. İsimlerini birbirlerine söylemeleri ve hoşlandıkları ya da hoşlanmadıkları şeyleri birbirlerine anlatmaları ve yazdıkları olumlu özelliklerini ve gelecekte sahip olmayı istedikleri olumlu özellikleri paylaşmalarını istenir. Dağıtılan yaka kartlarına isimlerini yazmaları söylenir. Grup lideri üyelerden biriyle eşleşir ve paylaşılan bilgilerin nasıl ifade edileceğini model olarak gösterir.

2. Grup kuralları açıklanır. Grup kuralları şöyledir:

- a. Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.
- b. Grup oturumlarında düşüncelerden çok, duyguların ifadesine ve çeşitli durumlarda bireylerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerine ağırlık verilecektir.
- e. Grup içinde konuşulanlar grupta kalacak, kesinlikle dışarı çıkmayacaktır.

Gizlilik esastır.

“Biz” — “sen” ya da “insanlar”la başlayan cümleler yerine “Ben” ile başlayan cümleler tercih edilecektir.

e. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini grupla paylaşımları desteklenir ve geribildirimlerle paylaşımda bulunulur. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir.

f. Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir.

g. Çalışmanın etkililiği açısından üyelerin oturumlara katılmaları önemlidir. Üyelerden biri herhangi bir nedenden dolayı oturuma katılamayacaksa önceden bildirmelidir.

h. Üyeler gruptaki aktivite ya da aktivitenin bir kısmına katılmama hakkına sahiptir.

3. İstek ve beklentilerin paylaşılması

Bu gruptan ne istiyorum ve bu isteğime nasıl ulaşmayı planlıyorum: gibi herkesin kendi amaçlarını paylaşmaları istenir. Bu amaçla üçlü gruplar oluşturulur ve herkes kendi öğrenme amaçlarını o grupla paylaşır. Daha sonra herkes katılma amaçlarını grupla paylaşır. Grup lideri çalışmanın amacı ve içeriğini açıklar.

4. Öfke nedir? Öfke bizi nelerden korur? Ya da bize nelere mal olur?

Öfke ifade tarzımız nasıl?

Öfkenin bir duygu olduğu, her duygu gibi iyi ya da kötü olmadığı, sadece yaşadığımız bir his olduğu, öfkenin aynı zamanda koruyucu bir fonksiyonu olduğu, birinin hakkınıza saldırması veya size saygısızca davranması durumlarında öfkelenmeye hakkımız olduğu anlatılır. Öfkeyi ifade etme tarzının önemli olduğu ve bu tarzın da öğrenilmiş olduğu, öfkeyi uygun ifade etme yollarını öğrenmek için öncelikle neye öfkelendiğimizizin veya hangi durumlarda öfkelendiğimizizin farkında olmamız gerektiği belirtilir. Ayrıca birisinin veya bir olayın bizi öfkelendiremeyeceği, davranış veya duygularımızdan bizim sorumlu olduğumuz “beni öfkelenlendirdin” yerine “ben öfkelendim” demenin daha doğru bir ifade olduğu vurgulanır.

5. Ev Ödevi : Üyelere daha çok ne zaman, hangi durumda öfkelendiklerini belirleyebilmeleri için öfke yaşadıkları durumlarla ilgili bir form dağıtılır.

6. **Özetleme** : Oturumun özeti yapılır. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatılır.

Öfke Durumu Formu

		KİŞİLER						
		Anne	Baba	Kardeş	Akraba	Arkadaş	Öğretmen	Diğer (.....)
D U R U M L A R	İstedğini alamama							
	Haksız davranış							
	Kayıp (arkadaşlık, fırsat, vs.)							
	Kavgalar							
	Engellenme							
	Eleştirilme							
	Azarlanma							
	Anlaşılmama							
	Sınırlanma							
	Saygısızlık							
	Gurursuzluk							
	Diğer (.....)							
	Diğer (.....)							

İKİNCİ OTURUM

Materyal : Öfke durum formu

1. Geçen oturumun özeti yapılır.

2. Üyelerin doldurdıkları formla ilgili bilgileri paylaşımları istenir. Paylaşımda bulunanlara yardımcı olabilmek için “Öfkelenmenize neden olan durumları ve kişileri izleyebildiniz mi?”, “Sizi en çok zorlayan durumlar hangileriydi?”, “En çok kimlerle birlikteyken öfkeleniyorsunuz?” gibi sorular yöneltilir. Öfkenin kendiliğinden oluşmadığı, öfkeyi tetikleyen bir durum ya da kişinin olabileceği tartışılır. Üyelerin daha çok anne-baba ve arkadaşları ile ilgili öfke yaşantıları getirdiklerine dikkat edilir.. Grup lideri doldurulan formda belirtilen ipuçları ile karşılaşmanın öfke duygusunu oluşturabileceğini belirtir. Bu duruma dair “okulda bir öğretmeninize sürekli öfkeleniyorsunuz. Bir başka yerde onunla ilgili sadece bir konuşmanın geçmesi bile sizi öfkeli edebilir” gibi örnekler verilir.

3. Öfkeyle ilgili ipuçlarının durumsal, fiziksel ve bilişsel olabileceği söylenerek örnek verilir. Örneğin hoşlanmadığınız bir insanın okul koridorunda size doğru gelmesi (durumsal); kalbinizin hızla çarpması (fiziksel); birinin size yaptığı bir haksızlığı hatırlamanız (bilişsel). Grup üyelerinden kendilerini öfkeli eden ipuçları üzerinde konuşmaları ve verilen örnekteki gibi onları sınıflandırmaları istenir. Üyelerin öfke yaratan ipuçlarını farkedip farkedemedikleri izlenir. Sevmediği bir arkadaşının kantinde arkasındaki masaya oturması (durumsal), bedeninin gerilmesi (fiziksel), arkadaşının ona verdiği sırrını bir başkasına söylediğini hatırlaması (bilişsel) gibi örnekler verilerek ve bu yaşantılar paylaşılması istenir.

4. Gruba temel nefes egzersizleri ile derinleşen gevşeme alıştırmaları yaptırılır. Alıştırma sona erdikten sonra grup üyeleriyle bununla ilgili konuşulur.

5. **Ev Ödevi :** Üyelerden öfke yaratan ipuçlarını gözlemlemeye devam etmeleri ve öfke tepkisinden kaçınmak için yöntemler düşünmeleri istenir. Ayrıca yapılan temel nefes egzersizleri ve derinleşen gevşeme alıştırmalarının öfke yaratan durumlarda kullanılması istenir.

6. **Özetleme :** Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapılarak sonraki

oturumun gün, saat ve yeri hatırlatılır.

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Materyal : Öfke ifade tarzı tablosu

Öfke Kontrol Rol Kartları

1. Geçen oturumun özeti yapılır.

2. Grup üyelerine öfke ipuçlarını yakalayıp yakalamadıkları, farkına vardıkları ipuçlarına göre davranışlarında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Temel nefes egzersizlerini ve gevşeme alıştırmalarını öfkelendiklerinde kullanmaya başlayıp başlamadıkları üyelere sorulur. İyi nefesin özellikleri yinelenir ve bu konuda çalışmaya devam etmeleri istenir. Grup üyelerine öfke tepkisinden kaçınmak için ne gibi yöntemler düşündükleri sorulur. Alınan cevaplardan sonra “derin bir nefes alıp 1’den 10’a kadar saymak”, “kendimi kontrol edebilirim gibi yatıştırıcı cümleler söylemek”, “öfkenin neye mal olabileceğini düşünmek” vb. cümleleri kendilerine tekrarlamanın öfkeyi kontrol etmeye yardımcı olabileceği söylenir.

3. Grup lideri öfke duygusunun doğal ve evrensel bir duygu olduğunu ancak ifade tarzının uygun ya da uygun olmadığını önemli olduğunu söyler. Grup üyelerinden uygun olmayan ifade tarzlarının neler olabileceğini söylemelerini istenir. Grup üyelerinin söyledikleri ifadeler tahtaya yazılır. Grup üyelerinin uygun olmayan ifade tarzına “bağırarak”, “küfretmek”, “fiziksel zarar vermek” “kendini odaya kapatmak”, “içeriyi yönetmek, iletişim kurmamak”, “kaygı yaşamak” gibi örnekler verebilirler. Verilen cevaplarla ilgili konuşulur.

4. Daha uygun ifade tarzlarının neler olabileceği üzerinde konuşulur. Grup lideri eğer öfke hissetmekte haklılarsa bunu “ben dili” ile ifade etmeleri durumunda kimseyi incitmeden kendilerini ifade edebileceklerini söyler. “Ben Dili” ve “Sen Dili” örneklerle anlatılır. Her bir örnek için ben dili ve sen diliyle örnek verilir. Anlaşıldığı düşünüldükten sonra hazırlanan örnek durum kartlarından yararlanılarak gönüllü üyeler rol oynama (rol-playing) yöntemiyle bir kez ben dilini, bir kez de sen dilini kullanarak durumu canlandırırılar. Öfke duygusunun bize ait olduğu, duygularımızdan bizim sorumlu olduğumuz vurgulanarak, ben dilini kullanmak gerektiği belirtilir. Daha sonra öfke ifade tarzımız değişince sonucun da ne şekilde değişebileceği tartışılır.

5. Gruba temel nefes egzersizleri ile derinleşen gevşeme alıştırmaları yaptırılır.

6. **Ev Ödevi** : Öfke ifade tarzı tablosu dağıtılarak nasıl kullanılacağı anlatılır. Ben dilini kullanmaları söylenir. Temel nefes egzersizlerinin ve gevşeme alıştırmalarının tekrar edilmesi istenir.

7. **Özetleme** : Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapılır. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatılır.

Öfke İfade Tarzı Formu

Kendinizde öfke uyandıran her durumda bu formu doldurunuz

Neler yaşadım? Kiminle?	Ne kadar öfkeliyim?	Ne söyledim ya da nasıl davrandım?	Tepkim uygun mu değil mi?	Sonuç
	1 az 2 3 4 5 şiddetli			

DÖRDÜNCÜ OTURUM

Materyal : Öfke ifade tarzı tablosu

Başetme İfadeleri Listesi

Öfke Kontrol Rol Oyun Kartları

1. Geçen oturumun özeti yapılır.

2. Üyelerden doldurdukları formla ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenir. Kendilerini en çok hangi durumlarda ne kadar öfkeli hissettikleri sorulur.(haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, engellendiklerinde, el şakalarında vb. Öfkelerini uygun bir şekilde dile getirip getiremedikleri, tepkilerinin sonuçlarını düşündüklerinde seçtikleri tepkinin değişip değişmediği sorulur.

3. Uygun olmayan öfke tepkisinin azaltılmasının bir yolunun da öfkeyle baş etme ifadeleri olduğu, olumlu baş etme ifadelerinin olumsuzun yerini alabileceği belirtilir. “Öfkeyle baş etme ifadeleri listesi” dağıtıldı. Üyelerden ifadelerin incelenmesi istendi. Üyelere bu tür ifadelerin, yani içsel konuşmaların öfkeyi azaltmada etkili olup olmadığı sorulur ve bu konuda tartışılır.Grup üyelerinden ikili gruplara ayrılmaları istenir,rol oynama ile ilgili kartlar dağıtılır ve üyelerden durumları incelemeleri istenir. Grup eski halini alır.Çiftler rol oynamaya davet edilir. Üyelerin tamamı rol oynama için gönüllü idi. Her oyundan sonra oyunculara rol alırken neler yaşadıkları soruldu. Diğer üyelere de benzer bir durum yaşayıp yaşamadıkları, içsel konuşma yapıp yapmadıkları soruldu. Bazı üyeler olumlu içsel konuşmalar yapabildiklerini dile getirdiler.

4. **Ev Ödevi :** Olumlu başetme ifadelerini kullanmaları, öfke ifade tarzı tablosunu öfkelenediklerinde doldurmaları ve gevşeme alıştırmalarını yapmaya devam etmeleri istendi.

5. **Özetleme :** Grup üleriyle birlikte oturumun özeti yapıldı. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatıldı.

BEŞİNCİ OTURUM

Materyal : Öfke İfade Tarzı Tablosu

ABC Formu

1. Geçen oturumun özeti yapıldı.

2. Geçen oturum verilen ödevler üzerinde konuşuldu. Üyelerden bazıları öfkelenildiğinde olumlu başatme ifadelerini kullandıklarını dile getirdiler. Öfkelenildiğinde ben dilini ve gevşeme alıştırmalarını kullanan üyeler yaşantılarını paylaştılar.

3. Tahtaya öfkenin ABC'si çizildi. Şu örnek üzerinde duygumuza olayın değil düşüncelerimizin neden olduğu anlatıldı

A	B	C
OLAY	DÜŞÜNCE	DUYGU
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Belkide ona herşeyi açıkça söylemedim”	Merak
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Belkide bir kaza geçirdi”	Kaygı / İlgi
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Bahse girerim unuttu”	Rahatsızlık-Huzursuzluk
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“HİÇ BİR ZAMAN zamanında gelmez! İlgisizliğini beni burada bekleterek başka türlü gösteremezdi.”	Öfke / Hayal kırıklığı

Grup lideri başka örnekler de vererek konuyu pekiştirmeye çalıştı. Bu konunun grup üyelerine ilginç geldiği gözlemlendi. Grup lideri düşüncelere yapılacak müdahalenin duyguyu değiştireceğini vurguladı. Olayların değil o olaylarla ilgili akılcı olmayan düşüncelerin öfkeye neden olduğu söylendi.

4. Ellis'in 12 mantık dışı inancının bulunduğu liste üyelere dağıtıldı ve birlikte okundu. Üzerinde tartışıldı.

5. **Ev Ödevi** : Öfkelendiklerinde doldurulmak üzere ABC formu (aşağıda bir örneği yer almaktadır) verilerek nasıl doldurulacağı anlatıldı. Diğer oturumlarda verilen ödevler tekrar verildi.

ABC Formu

A. OLAY
.....
.....
B. İÇ KONUŞMA
.....
.....
C. DUYGU VE DAVRANIŞ
.....
.....

6. **Özetleme** : Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapıldı. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatıldı.

ALTINCI OTURUM

Materyal : ABC Formu

Kamera Denetimi Formu

Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi

1. Geçen oturumun özeti yapıldı.

2. Üyelere verilen akılcı olmayan düşünceler ve ABC formu üzerinde konuşuldu. Üyelerden paylaşmak istedikleri bir olayı gruba anlatmaları istendi. Bir üyenin ideal öğrenci tanımından yola çıkılarak sınavlardan yüksek notlar alması gerekliliği belirtildi. Bu olay onun öfke duygusunu arttırıyordu. Üye bunun gerisinde yatan akılcı olmayan düşünce kalıbının “tüm alanlarda başarılı, yeterli ve yetkin olmalıyım” olduğunu belirtti. Bunun öfke duygusuna ve olumsuz davranışlara yol açtığını söyledi. Bu durum tartışıldı. Bütün üyelerin getirdiği yaşantılar, gerisindeki akılcı olmayan inançlar tartışıldı yerine konulabilecek alternatif ifadeler konuşuldu.

3. **Ev Ödevi** : Diğer oturumlarda verilen ödevlerin yanısıra Kamera Denetimi Formu’nu öfkelenedikleri zamanlarda doldurmaları istensi. Nasıl doldurulacağı anlatıldı. Aşağıda bu formun bir örneği yer almaktadır.

Kamera Denetimi Formu

A. OLAY	D. OLAY
.....
.....
B. İÇ KONUŞMA	E. AKILCI İÇ KONUŞMA
.....
.....
C. DUYGU VE DAVRANIŞ	F. DUYGU VE DAVRANIŞ
.....
.....

4. **Özetleme** : Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapıldı. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatıldı

YEDİNCİ OTURUM

Materyal : Kamera Denetimi Formu

Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi

1. Geçen oturumun özeti yapıldı.

2. Üyelerin doldurdıkları formlar üzerinde konuşuldu. Akılcı olmayan iç konuşmalarını farkedip farketmedikleri, yerine alternatif ifadeler koyup koyamadıkları soruldu. Üyeler yaşantılarını paylaşırken akılcı olmayan düşüncelerini belirleyebildikleri ve alternatif ifadeleri kullanabildikleri görüldü. Ancak bunu her öfkelenediklerinde başaramadıklarını söylediler. Grup lideri bunu için zamana ve çokça egzersiz yapmaya ihtiyaçları olduğunu söyledi. Üyelerin her biri birer örnek getirdiler. Bunlar üzerinde tartışıldı.

3. Temel nefes egzersizleri ve gevşeme alıştırmaları yinelendi. Uygulamada güçlük yaşayıp yaşamadıkları soruldu. Üyeler gevşeme alıştırmalarını genellikle yaptıklarını öfkelenediklerinde eskisine göre daha iyi kullandıklarını belirttiler.

4. **Ev Ödevi :** Akılcı olmayan düşüncelerin yakalanması ve yerine alternatif akılcı ifadelerin yerleştirilmesi konusunda beceri kazanmanın zaman alacağı düşüncesiyle geçen oturumda verilen ödevler tekrar verildi.

5. **Özetleme :** Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapıldı. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatıldı.

SEKİZİNCİ OTURUM

Materyal : Kamera Denetimi Formu

Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi

1. Geçen oturumun özeti yapıldı.

2. Üyelerin doldurdıkları formlar üzerinde konuşuldu. Üyeler yaşantılarını paylaşırken akılcı olmayan düşüncelerini belirleyebildikleri ve alternatif ifadeleri kullanabildikleri görüldü. Üyelerin her biri birer örnek getirdiler. Bunlar üzerinde tartışıldı.

3. Bu oturumda problem çözme becerileri üzerinde durulmuştur. Problemi çözmeden önce “problem size ait mi?” bu düşünülmesi ve eğer size ait bir problemse şu basamakların göz önünde bulundurulması gerektiği belirtildi: “Problemin tanımlanması”, “alternatif çözüm yollarının düşünülmesi”, “her çözüm yolunun sonuçlarının mümkün olduğunca gözönüne getirilmesi”, “kararların alınması”, “eyleme sokma”. Problemi çözmeden önce durup problemin ne olduğunu düşünmek, alternatif çözüm yollarından uygun olanı seçmek gerektiği vurgulandı.

4. Grup üyelerine örnek problem olayları verilmiştir. Rol oynamadan yararlanılarak olumlu ve olumsuz sonuçlar doğacak şekilde problemler çözülmeye çalışılmıştır. Olumlu sonuç elde etmek için problemin nasıl tanımlanabileceği, alternatif çözüm yolları bulma, başa çıkma ifadelerinin nasıl kullanılacağı tartışıldı. Üyelere bu tarz yaşantıları olup olmadığı soruldu ve onlardan paylaşmaları istendi.

5. **Ev Ödevi :** Üyelerden çatışma, problem durumlarında problem çözme basamaklarını kullanmaları istendi. Ayrıca kamera denetimi formunu öfkelendiklerinde doldurmaları ev ödevi olarak verildi.

6. **Özetleme :** Grup üyeleriyle birlikte oturumun özeti yapıldı. Sonraki oturumun gün, saat ve yeri hatırlatıldı.

DOKUZUNCU OTURUM

Materyal : Kamera Denetimi Formu

Top

1. Geçen oturumun özeti yapıldı.

2. Verilen ödevler üzerinde konuşuldu. Bazı öğrencileri yaşadıkları problem durumlarında nasıl bir yol izlediklerini ve ulaştıkları sonucu anlattı. Öfkelendiklerinde doldurdukları kamera denetimi formları incelendi ve üzerinde konuşuldu. Alternatif akılcı düşünceleri koymada başarılı oldukları gözlemlendi.

3. Bu oturumda çekingen, atılgan ve saldırgan davranışların ne olduğu örneklerle açıklandı. Üyelerden de örnekler alındı ve tartışıldı. Daha sonra grup üyeleri ikili gruplara ayrılmışlardır. Her gruba bir olay verilmiş ve girişken, çekingen ve saldırganca tepkiler vererek bu olaylar canlandırılmıştır. Daha sonra üyelere girişken, çekingen ve saldırganca tepkiler verdiklerinde ne hissettikleri sorulmuştur. Hangi tepkinin daha etkili olduğu tartışılmıştır.

4. Öfkeden olayların ya da kişilerin sorumlu olmadığı duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bizim sorumlu olduğumuz belirtildi. Daha sonra bir top alınarak, bu topun duygu-düşünce ve davranıştan sorumlu olan ağır sorumluluk sembolü olduğunun farz edilmesi söylenir. Grup lideri topu bir üyeye atmadan önce sorumluluğun onda olduğuna dair bir cümle söyler. Örneğin “Annemle dargın olmamızdan ben sorumluyum. Çünkü öfkemi uygun şekilde ifade edemedim.” Her üye topu diğerine atmadan önce sorumluluğun kendisinde olduğuna dair bir cümle söyler. “Zayıf almamdan ben sorumluyum. Çünkü sınava yeterince çalışmadım.” , “Arkadaşıma kızmaya hakkım yok. Çünkü ona iyi açıklama yapmadım.” vb. sorumluluğun kişinin kendisinde olduğuna dair cümleler söylendi. Daha sonra sorumluluk aldıklarında ne hissettikleri, başka üyeler konuşurken ve sorumluluğu alırken neler yaşadıkları, sorumluluklarını ifade etmenin onlara neler kazandırabileceği üzerinde tartışıldı.

5. **Ev Ödevi :** Üyelerden ne oranda atılganca davranışı kullanabildiklerini gözlemleri istenmiştir.

6. **Özetleme :** Oturumun özeti yapılmış ve gelecek oturumun son oturum olacağı hatırlatılmıştır.

ONUNCU OTURUM

1. Geçen oturumun zeti yapıldı

2. Oturumların genel değerlendirmesi yapıldı.

Üyelere, birinci oturumda belirttikleri amaçlara ne kadar ulaşıp ulaşmadıkları, kendileriyle ilgili neleri fark ettikleri soruldu. Bütün üyeler oturumları değerlendirdiler. Üyeler genellikle öfke duygularını ve kaynaklarını daha anladıklarını, öfkelerini kontrol etmekte eskisi kadar güçlük yaşamadıklarını ifade ettiler.

3. Sevgi bombardımanı çalışması yapıldı.

Üyeler U şeklinde oturdular ve herbir üye sırasıyla gruba sırtı dönük olarak oturdu. Diğer üyeler de sırtı gruba dönük oturan üyeyle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettiler. Daha sonra grup paylaşımı yapıldı. Gruba katılımlardan dolayı üyelere teşekkür edildi.

4. Son test uygulaması yapıldı.

Herhangi bir kimse öfkelenebilir,bu kolaydır

Ne var ki;

Doğru insana

Doğru derecede

Doğru zamanda

Doğru maksatla ve

Doğru biçimde öfkelenerek,işte bu zordur.

Aristoteles