

## GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İLE BAŞA ÇIKABİLME BECERİLERİNE ETKİSİ\*

**Ali ÇEKİÇ**

Milli Eğitim Bakanlığı

Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezi

[alicekic1@hotmail.com](mailto:alicekic1@hotmail.com)

**Mehmet MURAT**

Gaziantep Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

[mmurat@gantep.edu.tr](mailto:mmurat@gantep.edu.tr)

### Özet

Bu araştırmada Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım Dayalı grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe devam eden sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisini araştırılmıştır. Araştırmada ön test, son test ve izleme ölçümlü yarı deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Çalışma grubu Gaziantep ili merkezinde yer alan bir devlet okulunda 8. sınıfta öğrenimlerine devam eden sürekli öfke düzeyi ölçeğinden yüksek puan alan 8 kız 10 erkek toplam 18 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubu ile 9 oturum Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım dayalı grupla psikolojik danışma yapılırken, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın verileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği(Özer, 1994) ile deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi uygulanarak elde edilmiştir. Verilerin analizi çift yönlü varyans analizi ve t-testi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda deneklerin Sürekli Öfke düzeylerinin azaldığı ve Öfke Kontrol düzeylerinin arttığı izlenirken çalışmanın öfke ile başa çıkabilme becerilerini kazandırmada etkili olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke İle Başa Çıkma, Grupla Psikolojik Danışma, İlköğretim, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.

---

\* Bu makale I. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde (1-3 Mayıs 2009) "sözel bildiri" olarak sunulmuştur.

**THE EFFECETS OF GROUP COUNSELLING ON HELPING ANGER  
MANAGEMENT SKILLS OF SECOND GRADE STUDENTS AT PRIMARY  
EDUCATION**

**Ali ÇEKİÇ**

Ministry of National Education  
Şahinbey Guidance and Resarch Center  
[alicekic1@hotmail.com](mailto:alicekic1@hotmail.com)

**Mehmet MURAT**

Gaziantep University  
Educational Sciences  
[mmurat@gantep.edu.tr](mailto:mmurat@gantep.edu.tr)

**ABSTRACT**

The aim of this research is to investigate the effect of group counselling based on Rational Emotive Behavioral Therapy on helping anger management skills of eight grades. A pre-test and a post-test after group counselling were administered to the students in experimental group. Accordingly a re-test was administered in order to monitor students 3 months after post-test. The sample consists of 18 students of whom 8 students were female and 10 students were male. The sample was selected from a public school in Gaziantep. The experimental group recieved a nine session (9 week) group counselling, but the control group did not recive anything. The data was gathered using "The State-Trait Anger Scale". The data was analysed via t-test and variance analysis. The results indicated that the subjects' level of state anger decreased and the level of anger control increased. This indicated that the group counselling method used in the present study was effective in gaining the skill of anger management. Based on these results, a number of recommandations are made.

**Keywords:** Anger Management, Group Counselling, Primary Education, Rational Emotive Behavioral Threrapy.

## GİRİŞ

Şiddet ve saldırganlık günümüzde her kesimden insanı çeşitli şekillerde etkilemektedir. Artan şiddet ve saldırganlık olaylarından en çok etkilenenler arasında ilköğretim ve lise çağındaki öğrenciler yer de yer almaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasında artan sanayileşme, köyden kente göç, sosyal ve ekonomik problemler, medya, işsizlik ve ailede ortaya çıkan boşanma, aile içi şiddet gibi birçok problem etkili olmaktadır (Johnson ve Johnson,1995; Türkiye İstatistik Kurumu, Erişim 19 Mart 2009; Yörükoğlu, 1998). Özellikle televizyon yayıncılığı ve internetin gelişmesi ve bunlara erişimin oldukça kolay ve ucuz olmasından dolayı öğrenciler bu yayınların olumsuz etkilerine kolayca maruz kalmaktadırlar. Öğülmüş (2006) tarafından yapılan bir araştırmada okullarda meydana gelen disiplin olayları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda son yıllarda saldırganlık, madde bağımlılığı ve okula silah getirme gibi davranışların okullardaki en önemli disiplin sorunları arasında olduğu görülmüştür. Okul rehber öğretmenleri de son yıllarda öfke, saldırganlık ve akran zorbalığına daha fazla zaman ayırmaktadırlar. Farrington, Loeber ve Van Kammen (1990) ve Kazdin (1995)'e göre, ergenlik dönemi ve öncesinde görülen ve tedavi edilmeyen davranış problemleri ileriki yıllarda madde bağımlılığı, evlilik problemleri, düşük okul ve iş uyumu ve diğer anti sosyal davranışlara neden olabilmektedir (Akt; Whitfield, 1999). Köknel (2000)'e göre de saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Hankins ve Hankins (1998)' göre öfkelenmek son derece doğal, normal ve hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ne zaman öfkeleneneğimizi kontrol edemeyiz fakat öfkenin yoğunluğunu, ne kadar süreceğini ve öfke ile neye ulaşmak istediğimizi kontrol edebiliriz. Bu üç seçenek ile öfkeyi kontrol edilebilir ve öfkenin sonuçları değiştirilebilir. Bu nedenle ilköğretim ikinci kademe öfkeyi doğru ifade edebilme ve öfke ile başa çıkabilme becerilerini kazanma oldukça önemlidir. Bu nedenle bu çalışma ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADTT) dayalı yapılan grupla psikolojik danışmanın sonucunda ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerileri kazanıp kazanamadıklarının ortaya konmasıdır.

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde uygulanmış Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'a dayalı grupla psikolojik danışmanın, öğrencilerin öfke duygusu ile başa çıkabilme becerileri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda araştırmanın denenceleri şöyledir.

### Denenceler

1. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin Sürekli Öfke son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.
2. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin Öfke-İçte son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.
3. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin Öfke-Dışa son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan öğrencilerin göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.
4. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin Öfke-Kontrol son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan öğrencilerin göre anlamlı derecede artış gösterecektir ve bu artış 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.

### Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalar çocuklukta ve ergenlikte görülen davranış bozukluğu problemlerinin tedaviye karşı dirençli ve oldukça dayanıklı olduğunu ortaya koymaktadır (Kazdin,1995; Loeber, 1991; McMahon, 1994; Akt; Whitfield, 1999). Çocuklukta tedavi edilmeyen bu tip davranış bozuklukları ergenlik ve ergenlik sonrasında ortaya çıkabilecek suç davranışları, madde bağımlılığı, evlilik problemleri, düşük okul ve iş uyumu ve diğer anti-sosyal davranışlar açısından yüksek risk oluşturmaktadır (Farrington, Loeber &Van Kammen, 1990; Kazdin, 1995; Akt; ; Whitfield, 1999). Ögel, Tarı & Eke (2005)'ye göre şiddet davranışı için en önemli risk faktörlerinden birisi de öfke kontrolünün yetersizliği ve sık öfke patlamaları yaşamaktır. Köknel (2000)'e göre de saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur.

Okullar birçok farklı kültürden, sosyo-ekonomik çevreden, özellikle kenar semtlerde göç ile gelen birçok farklı şehirden insanı bir arada bulunduğu yerlerdir. Farklı kültürlerden gelen birçok öğrenci okul ortamı içinde birbirini tanımaya, anlamaya çalışmaktadırlar. Bu farklılıklar birçok değişik düşünce ve yaratıcı fikrin ortaya çıkmasına neden olduğu gibi, doğal olarak bir çok çatışmanın ortaya çıkmasına da neden olur. Çocukların çatışmalara gösterdikleri tepkiler genelde ailesinden, sosyal çevresinden ve görsel yayınlardan öğrendikleri davranışlardır. Bu öğrenmenin sonucu çocuk fiziksel saldırıyı problemi çözmede en etkili yol olarak görür (Pekkaya, 1994). Kısaç (2005) tarafından yapılan bir araştırmada ise gençlerin problemin çözümünde etkili bir yol olarak gördükleri saldırganlık ve öfkeyi ifade ettikleri hedef kişilerin kimler olduğu incelenmiştir. Bulgular öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına,

annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettiklerini; yöneticilere, öğretmenlere babalara ve ağabeylere ifade etmekten kaçındıklarını göstermiştir.

İlköğretim, okullarda verilen rehberlik hizmetleri açısından oldukça önemli bir dönemdir. Çünkü ilköğretim zorunludur. Bu nedenle hedef kitlesi daha geniştir, bu dönemde daha çok sayıda öğrenciye ulaşılmaktadır. Bu dönem temel bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı, kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişim açısından temel tutum ve yönlendirmelerin etkili olduğu bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde yapılacak çalışmalar daha etkili ve yararlı olmaktadır (Yeşilyaprak, 2007).

Bu nedenle özellikle ilköğretim ikinci kademede öfkeyi doğru ifade edebilme oldukça önemlidir. İlköğretim ikinci kademeye devam eden öğrencilerin öfke ile başa çıkabilmeleri konusunda beceri kazandırmayı amaçlamayan bu çalışma, ülkemizde benzer gruplarla yapılan çalışmaların az olması, son yıllarda artan şiddet ve saldırganlık olaylarını önlemede alanda çalışanlara yol göstermesi bakımından önemlidir.

## **YÖNTEM**

### **Çalışma Grubu**

Çalışma Grubu, 2007-2008 eğitim-öğretim yılı Gaziantep ili merkez ilçesindeki bir devlet okulunda 8. sınıfta öğrenimlerine devam eden 9'u deney ve 9'u da kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla Gaziantep İli Merkez Şehitkâmil İlçesi Abdullah Kepkep İlköğretim Okulu 8. sınıfta öğrenim gören seksen üç öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Özer,1994) uygulanmıştır. Sürekli Öfke ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan alan öğrencilerle bireysel olarak görüşülerek çalışmaya katılmaları konusunda isteklilik düzeyleri, daha önce böyle bir çalışmaya katılıp katılmadıkları ve daha önce psikolojik bir rahatsızlıkları olup olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılacak öğrenciler kura yöntemi ile rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır ve öntestler bakımından gruplar arasında anlamlı farklılığın olup olmamasına dikkat edilmiştir.

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ön-test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1' de verilmiştir.

**Tablo 1.** Deney Ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Alt Ölçekleri Ön-Test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlar

	VK	KT	Sd	KO	F	p
Sürekli Öfke	GA	,000	1	,000	,000	1,000
	Gİ	137,111	16	8,569		
	Toplam	137,111	17			
Öfke-İçte	GA	20,056	1	20,056	1,239	,282
	Gİ	258,889	16	16,181		
	Toplam	278,945	17			
Öfke-Dışa	GA	14,222	1	14,222	,545	,471
	Gİ	417,778	16	26,111		
	Toplam	432,000	17			
	GA	14,222	1	14,222	,545	,471
	Gİ	417,778	16	26,111		
	Toplam	432,000	17			

Tablo 1’ de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubunda yer alan deneklerin Sürekli Öfke ( $\bar{X} = 28,77$ ), Öfke-İçte( $\bar{X} = 19,00$ ), Öfke-Dışa( $\bar{X} = 19,88$ ) ve Öfke-Kontrol( $\bar{X} = 18,11$ ) alt ölçekleri ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuca dayanarak deney ve kontrol gruplarından bulunan öğrencilerin deneysel işlem uygulanmadan önceki Sürekli-Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol düzeyleri bakımından homojen oldukları söylenebilir.

#### **Deney Grubunun Genel İşleyişi Ve Oturum Özetleri**

Deney grubuna uygulanan programın amacı, katılımcıların kendi duygu ve düşüncelerinin farkına vararak, öfkenin kaynağını araştırabilmeleri, öfkenin iyi ya da kötü olmadığını ve sadece bir duygu olduğunu kavrayabilmeleridir. Bu yolla deneklerin öfke tepkisine neden olan durumsal, fiziksel ve bilişsel ipuçlarını fark etmelerine ve öfke uyandıran durumlarda kendi tipik davranış örüntülerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır. Böylece uygun olan ve olmayan öfke tepkilerini ayırt ederek uygun tepkilerin olumlu sonuçlara götürdüğünü fark etmektir. Aynı zamanda deneklerin kendi duygu, davranış ve düşünceleri için kişisel sorumluluk almalarına yardımcı olmaktadır.

### **I. Oturum**

Grupla psikolojik danışma hakkında kısaca bilgi verildi. Daha sonra kurallardan(gizlilik, otumlara devam, suçlayıcı ve kırııcı konuşmama) bahsedildi. Gizlilik konusundaki kaygılar üyelerin konuşulanların burada kalacağına dair söz vermesi ile giderildi. Üyelerin birbirlerini daha iyi tanınması ve güven ortamını sağlanması için tanışma etkinliği yapıldı.

Daha sonra üyeler öfke konusunda bilgi verildi. Üyelerin kendi yaşantılarından örnekler vererek öfke ile nasıl başa çıktıklarından konuşulacağı söylendi. Üyelere bu çalışmanın sonunda kendileri ile ilgili değiştirmek istedikleri davranışlar sorularak, grup üyelerinin davranışsal amaçlarını belirlemeleri sağlandı.

### **II. Oturum**

Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetledikten sonra Stoller (1971) 'in "Güven Yürüyüşü" adlı etkinliğini yaptırarak üyelerin gruba ısınmalarını sağladı (Akt; Voltan-Acar, 2004).

Etkinliğe ilişkin duygular paylaşıldıktan sonra grup lideri "Öfke nedir?" diye sordu. Üyelerin verdiği cevaplar tartışıldı. Grup lideri siz öfkelenince neler yaparsınız diye sorarak üyeleri kendi yaşantılarını paylaşmaları konusunda teşvik etti.

Grup lideri öfke duygusunun nötr ve temel bir duygu olduğunu söyledi. Bebeklerin hatta hayvanların bile karınları aç olduğunda, üşüdüklerinde veya bir tehlike ile karşılaştıklarında öfkelenmelerini bu nedenle öfkenin bazen bireysel haklarımızı korumak için gerekli olduğunu söyledi. Grup lideri öfkenin kendisinin nötr bir duygu olmasına rağmen, öfke duygusunu ifade etmek üzere öğrenilen yolların uygun( bireye ve çevreye zararsız) ya da uygun olmayan (bireye ve çevresine zararlı) davranışlar olduğunu açıkladı. Grup lideri öfkeyi doğru ifade edebilmek için öncelikle ne gibi durumlarda öfkelenmişimizi bilmek gerekir diyerek üyelere "Öfke Durumları Formu" dağıttı. Formların nasıl doldurulacağını açıkladıktan sonra üyelere bir sonraki oturuma kadar formları doldurmaları ve gelecek oturumda bu formları yanlarında getirmelerini söyledi.

Grup lideri etkinliklere katılan üyelere teşekkür ettikten sonra gizlilik ilkesini ve bir sonraki oturumun tarihini hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

### **III. Oturum**

Bir önceki oturumda yapılanlar hatırlandıktan sonra grup lideri üyelere geçen hafta dağıtılan "Öfke Durumları Formuna" yazdıklarını paylaşmalarını istedi.

Grup lideri sizce aniden mi öfkeleniyoruz yoksa öfkelenmeden önce bir takım ipuçları ortaya çıkıyor mu diye üyelere sordu. Üyelerin bir kısmı öfke duygusunun aniden ortaya çıktığını söylerken bir kısmı da öfkelenmeden önce bir takım ipuçlarının olduğunu söyledi. Kalbimizin hızlı hızlı çarpması, ellerimizin titremesi ve terlemesi, birinin sizi azarlaması öfke duygusunun ipuçları olarak üyeler tarafından söylendi. Bunun üzerine grup lideri öfkenin aniden ortaya çıktığını söyleyen üyelere az önce sayılan ipuçlarını yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Üyeler yaşadıklarını ama pek

farkında olmadıklarını söylediler.

Grup lideri öfkenin ipuçlarının durumsal (bir durumda), bilişsel (zihninizde) ya da fiziksel (vücudunuzda) olabileceğini belirtti. Bazı örnekler tahtaya yazılarak bunların öfkenin hangi tür ipuçları olduğu tartışıldı.

Grup lideri öğrencilere birer dedektif gibi öfke tepkilerini kontrol edebilmek için öfke ipuçlarını aramalarını istedi.

#### **IV. Oturum**

Grup lideri geçen hafta neler yapmıştık diyerek üyeleri özetleme yapmaları için cesaretlendirdi. Bir üye sizin bize vermiş olduğunuz formlarla ilgili konuşmuştu dedi. Bir başka üye öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve olmayan yollarını tartışmıştı dedi.

Grup lideri öfkenin temel bir duygu olduğunu yineleyerek, öfkelendiğimizde nasıl davranırız diye gruba sorarak, öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve uygun olmayan yollarının üyeler tarafından belirlenmesine yardımcı oldu. Kavga etme, küfür etme, dövme öfkeyi ifade etmenin uygun olmayan yolları olarak üyelerce belirlendi. Konuşmak, öfkemiz ifade etmek uygun olan yollar olarak belirlendi.

Tahtaya bazı örnek durumlar yazarak üyelerden ben dilini kullanarak öfkelerini ifade etmelerini istedi. Ben dili kullanmanın ne gibi faydaları olabileceği grup tarafından tartışıldı.

#### **V. Oturum**

Çeşitli sorularla üyelerin hangi durumlarda öfkelendiklerine, formu doldurmaya başlayınca öfke duygularına neler olduğuna dikkatlerini çekti.

Grup lideri uygun olmayan öfke tepkilerini azaltmanın bir yolunun başa çıkma ifadeleri kullanmak olduğunu açıklayarak, üyelerle Başa Çıkma İfadeleri Formu'nun kopyalarını dağıttı. Üyelerle bu pozitif ifadeleri kullanmanın yaşadıkları durumlarda öfkelerine ne gibi etkilerinin olabileceği soruldu.

Grup lideri öğrencilere çiftler halinde ayrılmalarını söyleyerek, her bir gruba öfke kontrol oyunlarının birer kopyası verildi. Grup lideri üyelerden formlarda dağıtılan durumları tartışmalarını ve daha sonra gönüllü üyelerle bunu canlandıracağını söyledi.

Gönüllü üyelerle öfke kontrol oyunları canlandırıldı. Üyeler durumları tartışırken grup lideri ve grup üyeleri canlandırma yapan üyelerle başa çıkma ifadelerini hatırlatarak öfkelerini daha uygun ifade etmeleri konusunda teşvik ettiler.

Grup lideri üyelerden öfke kayıt formlarını doldurmaya devam etmelerini, karşılaştıkları durumlarda öfke ile başa çıkma ifadelerini kullanmalarını istedi. Grup lideri bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

#### **VI. Oturum**

Grup lideri bugün olayların mı yoksa olaylara ilişkin düşüncelerin mi öfke duygusuna sebep olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.



Grup lideri tahtaya A B C sütunları çizerek hangi sütunun neyi ifade ettiğini açıkladı. Her bir sütuna örnekler yazılarak üyelere nelerin C sütunundaki duygulara sebep olduğunu sordu. Üyelerin tamamı A sütunundaki durumun C sütunundaki duyguya sebep olduğunu söyledi. Bunun üzerine grup lideri B sütunundaki düşünceyi değiştirerek tekrar aynı soruyu üyelere sordu. Üyelerin birçoğu böyle düşünürsek o kadar da çok öfkelenecek bir durumun olmadığını söyledi.

Grup lideri durumların(A) duygulara (C) sebep olmadığını fakat düşüncelerin (B) duygulara (C) sebep olduğunu belirtti.

Grup lideri üyelere bu hafta boyunca durumlar hakkında ne düşündüklerine dikkat etmelerini istedi. Ayrıca öfke kayıt formunu doldurmaya devam etmelerini istedi. Son olarak gelecek oturumun konusundan bahsetti. Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

## VII. Oturum

Grup lideri bugün, bir durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini konuşacağız diyerek oturumun amaçlarını açıkladı. Daha sonra üyelere Öfkeye Yol Açan Düşünceleri Değiştirme Formunu dağıtarak nasıl doldurulacağını açıkladı. Örneklerle formun nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra üyelere çiftlere ayrılmaları istendi. Daha sonra grup lideri üyelere gerçek durumlar seçmelerini isteyerek formları doldurmalarına yardım etti. Formu doldurduktan sonra forma yazılanları tartışmak için grup yeniden toplandı ve yazılanlar paylaşıldı.

Grup lideri Öfkeye Yol Açan Düşünceleri Değiştirme Formunun kopyalarını üyelere dağıtarak bir sonraki oturuma kadar karşılaşacakları olaylar için doldurmalarını istedi. Bir sonraki oturumun konusundan bahsetti. Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

## VIII. Oturum

Grup lideri üyelere teşekkür ederek bugün herkesin kendi düşünce, duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.

Grup ilk başladığımızda bazılarınız diğer insanların veya durumların kızgınlığa sebep olduğuna inanıyor olabilirsiniz fakat artık bizim kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızdan sorumlu olduğumuzu öğrendik. Bu fikri kabul etmek kişisel sorumluluğu kabul etmek demektir.

Grup lideri öğrencilerden ayakta daire şeklinde durmalarını istedi. Ağır bir sorumluluk olan kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızı temsilen de bir top kullanacağını söyledi. Grup lideri topu bir başka üyeye atmadan “İşe geç kaldığım için trafikte öfkelenmemin sorumlusu benim” diyerek üyelere model oldu. Grup lideri topu alan üyenin bu şekilde bir sorumluluk ifadesi söyleyerek topu bir başka üyeye atmasını söyleyerek etkinliği başlattı.

Topu alan üye “Ödevimi yapmadığım için öğretmenimin bana kızmasının sorumlusu benim” diyerek topu bir başka üyeye attı. Diğer üye “Sınava yeterince çalışmadığım için İngilizce dersinden zayıf almamın sorumlusu benim” dedi. Üyeler bu şekilde örneklerle etkinliğe devam ettiler.

Grup lideri üyelere öfke kayıtlarını tutmaya devam etmelerini istedi. Önümüzdeki hafta son defa toplanılacağını hatırlattı.

#### **IX. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz diyerek bu hafta son defa toplanıldığını hatırlattı. Bugün son oturum olduğu için önce geçen haftayı hatırlayıp daha sonra geçmiş oturumları hatırlayacağız diyerek giriş yaptı. Öncelikle geçen hafta konuştuğumuz kişisel sorumluluktan bahsetmek sizleri nasıl etkiledi diye sorarak üyelerin katılımı sağlandı.

Grup lideri üyelere bugüne kadar göstermiş oldukları çaba ve ilgi için teşekkür ederek, ister ayrılarak ister ortak kararlar ya da bir başka sebeple tüm ilişkilerin bir son olduğunu belirtti. Grup lideri üyelere ayrılmak sizin için ne anlama geliyor, neler hissediyorsunuz diye sorarak ayrılığa ilişkin duygularını paylaşmaları konusunda üyeleri cesaretlendirdi.

Grup lideri bir ilişki bitip diğerine başlarken hoşça kal demenin önemli olduğunu, bunun üzüntüleri azaltmada ve yeni bir ilişkiye başlamada yardımcı olabileceğini söyledi. Üyelere sizce hoşça kal demek neden önemli diye sorarak hoşça kal demenin önemi tartışıldı.

Daha sonra sonlandırmaya ilişkin bir etkinlik yapıldı. Grup lideri tüm üyelere düzenli katılımları için teşekkür ederek, burada konuşulanların burada kalacağına dair verdikleri sözleri hatırlattı. Grup kucaklaşmasından sonra oturumlar sonlandırıldı.

#### **Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin özelliklerini ve bu verilerin analizinde uygun olan test tekniğini belirlemek amacıyla veriler normal dağılıma uygunluğu ve varyansların homojenliği kriterleri açısından değerlendirilmiştir. Bu amaç çerçevesinde öncelikli olarak, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin bütün değişkenler bağlamında birbirine denk olduğunu, yani aynı evreni temsil ettiklerini test etmek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı sorgulanmıştır. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, grupların varyanslarının Sürekli Öfke değişkeni bakımından ( $F(1-16)= 1.923;p= .185; p>.05$ ) Öfke-İçte değişkeni bakımından ( $F(1-16)=4.214;p=.057;p>.05$ ), Öfke-Dışa değişkeni bakımından ( $F(1-16)=.942;p=.346;p>.05$ ) birbirine denk olduğunu göstermiştir. Öfke-Kontrol değişkeni bakımından ( $F(1-16)=5.472;p=.033;p<.05$ ) ise birbirine denk olmadığı görülmüştür.

Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına bağlı olarak hangi istatistiksel test tekniğinin seçileceğini belirlemede normal dağılıma uygunluk sınaması gerçekleştirilmektedir. Veriler normal dağılıma uygunsa parametrik testler, değilse parametrik olmayan testler tercih edilmektedir. Parametrik testlerin bir diğer varsayımı gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) düzeyleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 10'da sunulmuştur. Ayrıca Kalaycı (2008)'ya göre gözlem sayısı yirmi dokuzdan az olan ölçümlerde

Shapiro-Wilks testi yoluyla dağılımın normalliği test edilebilmektedir. Her grup için dokuz gözlem yapıldığından dağılımın normallik sınaması Shapiro Wilks testi aracılığı ile kontrol edilmiştir. Elde edilen değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Deney Ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Değerler

ÖLÇEK	Grup	$\bar{x}$	Ss	Shapiro Wilks	Çarpıklık	Sivriliklik
SL-ÖFKE	Deney	28.77	3.27	.192	.474	-1.517
	Kontrol	28.77	2.53	.561	-.035	-1.259
ÖFKE-İÇTE	Deney	19.00	2.87	.574	-.977	1.733
	Kontrol	16.88	4.91	.066	1.055	-.266
ÖFKE-DIŞA	Deney	19.88	4.98	.214	1.275	3.129
	Kontrol	18.11	5.23	.167	.054	-1.92
ÖFKE-KONTROL	Deney	18.11	2.14	.003	-1.839	4.507
	Kontrol	19.77	5.58	.027	1.192	.094

Elde edilen bulgular ışığında Öfke-Kontrol ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın normal dağılımdan sapma göstermesine rağmen genel olarak normal dağılım özelliği gösterdiğinden Öfke-Kontrol ön-test ölçümüne ilişkin değerler normal dağılım kabul edilmiştir. Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın da normal bir dağılım özelliği gösterdiği, grupların varyanslarının birbirine denk olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak tüm alt ölçeklerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilceğine karar

verilmiş ve split-plot (karışık) desenler ve tekrarlanmış ölçümler için uygun olan 3X2 faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi. 05 olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın denencelerini test etmek ve değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke Kontrol alt ölçekleri Öntest, Sontest ve İzleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları iki yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin İki Yönlü ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Gruplararası	748.16	17			
	Grup	133.79	1	133.79	3.48	.080
	Hata	614.37	16	38.39		
	Gruplarıçi	333.32	36			
	Ölçüm(Ön-Son-İz)	112.11	1.15	97.37	13.37	.001
	Grup*Ölçüm	87.14	1.15	75.69	10.40	.003
	Hata	134.07	18.42	7.27		
	Toplam	1081.48	53			
	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Öfke-İçte Alt Ölçeği	Gruplararası					
	Grup	.000	1	.000	.000	1.00
	Hata	704.370	16	44.023		
	Gruplarıçi					
	Ölçüm(Ön-Son-İz)	8.037	1.314	6.115	2.978	.090
	Grup*Ölçüm	31.444	1.314	23.293	11.650	.001
	Hata	43.185	21.030	2.053		
	Toplam					
	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Öfke- Dışa Alt	Gruplararası					
	Grup	26.741	1	26.741	.313	.583

Ölçeği	Hata	1365.926	16	85.370		
	Gruplar içi					
	Ölçüm(Ön-Son-İz)	27.111	1.060	25.579	5.402	.031
	Grup*Ölçüm	73.926	1.060	69.747	14.731	.001
	Hata	80.296	16.959	4.735		
	Toplam					
	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Öfke-Kontrol Alt Ölçeği	Gruplararası					
	Grup	40.907	1	40.907	.814	.380
	Hata	803.630	16	50.227		
	Gruplar içi					
	Ölçüm(Ön-Son-İz)	19.704	1.216	16.204	4.766	.035
	Grup*Ölçüm	89.481	1.216	73.589	21.644	.000
	Hata	66.148	19.455	3.400		
Toplam						

Tablo 3' te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin Sürekli Öfke( $F(1;16)= 3.48$ ;  $p>.05$ ), Öfke-İçte( $F(1;16)= .000$ ;  $p>.05$ ), Öfke-Dışa( $F(1;16)= .31$ ;  $p>.05$ ) ve Öfke-Kontrol( $F(1;16)= 2.97$ ;  $p>.05$ ) ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan iki yönlü ANOVA sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında ise Sürekli Öfke( $F(1.15;18.42)= 13.37$ ;  $p<.05$ ), Öfke-İçte( $F(1.31;21.03)= 11.65$ ;  $p<.05$ ), Öfke-Dışa( $F(1.06;16.95)= 5.40$ ;  $p<.05$ ) ve Öfke-Kontrol ( $F(1.21;19.45)= 4.76$ ;  $p<.05$ ) anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Yani deneklerin Sürekli Öfke, Öfke-İçte ve Öfke-Dışa puanları uygulama sonucunda ve üç aylık izlemede anlamlı bir şekilde azalırken, Öfke-Kontrol puanları ise artmıştır. Ayrıca, ortak etkinin de Sürekli Öfke( $F(1.15;18.42)= 10.40$ ;  $p<.05$ ), Öfke-İçte( $F(1.31;21.03)= 11.65$ ;  $p<.05$ ), Öfke-Dışa ( $F(1.06;16.95)= 14.73$ ;  $p<.05$ ) ve Öfke-Kontrol( $F(1.21;19.45)= 4.76$ ;  $p<.05$ ) alt ölçekleri açısından anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol alt ölçekleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına ilişkili ölçümler için t-testi testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin “Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol” Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Öntest-Sontest ile Sontest-İzleme Ölçümlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve t Testi Değerleri

		n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sürekli Öfke	Öntest	18	28.77	2.83	17	3.057	.007
	Sontest	18	25.33	5.50			
	Sontest	18	25.33	5.50	17	-2.327	.033
	İzleme	18	26.38	4.31			
		n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Öfke-İçte	Öntest	18	17.944	4.050	17	1.398	.180
	Sontest	18	17.055	4.036			
	Sontest	18	17.055	4.036	17	.718	.483
	İzleme	18	17.222	3.622			
		n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Öfke-Dışa	Öntest	18	19.000	5.041	17	1.520	.007
	Sontest	18	17.555	5.992			
	Sontest	18	17.555	5.992	17	.437	.668
	İzleme	18	17.444	5.447			
		n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Öfke-Kontrol	Öntest	18	18.944	4.192	17	1.193	.007
	Sontest	18	20.388	5.007			
	Sontest	18	20.388	5.007	17	1.193	.000
	İzleme	18	19.944	4.021			

Tablo 4’deki değerler incelendiğinde araştırmanın denencelerine ilişkin bulgular ve yorumlar şu şekildedir.

#### **Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum**

“Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin Sürekli Öfke son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki sürekli öfke düzeyi ( $\bar{x}=28.77$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki sürekli öfke düzeyine ( $\bar{x}=25.33$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark. 05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Elde edilen bu sonuca dayanarak deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanlarının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

#### **Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum**

“Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin Öfke-İçte son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin reddedildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki sürekli öfke düzeyi ( $\bar{X}=17.944$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki sürekli öfke düzeyine ( $\bar{X}=17.055$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark. 05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Elde edilen bu sonuca dayanarak deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanlarının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

### **Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum**

“Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin Öfke-Dışa son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin reddedildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki dışa yönelik öfke düzeyi ( $\bar{X}=19.000$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki dışa yönelik öfke düzeyine ( $\bar{X}=17.555$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark. 05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Elde edilen bu sonuca dayanarak deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanlarının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

### **Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum**

“Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin Öfke-Kontrol son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki öfke kontrol düzeyi ( $\bar{X}=28.77$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki öfke kontrol düzeyine ( $\bar{X}=25.33$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark. 05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Elde edilen bu sonuca dayanarak deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanlarının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

### **TARTIŞMA**

Bu araştırmada uygulanan grupla psikolojik danışma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Ancak öfke içte ve öfke dışı puanlarına ilişkin bulgular incelendiğinde deney grubunda yer alan öğrencilerin puanlarında bir miktar azalma olsa da anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular, benzer gruplarla çalışan; Şahin (2004), Bilge (1996), Aytek (1999), Yılmaz (2004), Akgül (2000)'ün araştırma bulguları ile desteklenmektedir.

Akılci Duygusal Davranışçı Terapiye dayalı grupla psikolojik danışmanın deneklerin öfke ile başa çıkabilme becerilerinde anlamlı bir artış sağladığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini azaltmada etkili bir yol olduğu söylenebilir. Ayrıca bu etkinin uzun süreli olduğu söylenebilir.

Grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin içe ve dışı yönelik öfkelerini azaltması üzerindeki etkisi ise, her ne kadar aritmetik ortalamalarda bir miktar azalma olsa da bu değişim yapılan istatistiksel ölçümler neticesinde anlamlı bulunmamıştır. Bilge (1996)'ye göre bu durum bizim toplumumuzda öfkenin ifade edilmesi ve yaşanması doğal karşılanmadığı için öğrencilerin otoriteye karşı göstermedikleri öfkelerini içlerine atmalarından ya da kendi akranlarına veya eşyaya yöneltmelerinden kaynaklanmaktadır.

Akman (2002) ilköğretim çağındaki öğrencilerin, ortaöğretim düzeyinde olduğu gibi eğitsel ve psiko-sosyal olarak gelişmelerine grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma yolu ile yardımcı olmak için rehberlik hizmetlerine ihtiyaçlarını olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri de dikkate alınarak ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine yönelik öfke ve öfkenin ifade edilmesi konusunda yapılan bu çalışmanın araştırmaya katılan deneklerin öfkelerini doğru ifade etmelerinde ve öfke düzeylerini kontrol etmelerinde oldukça etkili olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuçlar

1. Araştırmaya katılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerini arttırmaları amacıyla yapılan grupla psikolojik danışma uygulamasının etkili olduğu belirlenmiştir.
2. Grupla psikolojik danışma sonunda araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma olmuş ve bu azalma 3 aylık izleme sonunda da devam etmiştir.
3. Bu uygulama araştırmaya katılan öğrencilerin içe yönelik ve dışı yönelik öfke düzeylerinde belirli bir azalma sağlasa da bu azalma anlamlı düzeyde değildir.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri uygulama sonunda anlamlı bir şekilde artmıştır ve bu artış 3 aylık izleme sonunda da devam



etmiştir. .

#### **Öneriler**

1. Bu çalışma 8. sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerileri kazanmalarında etkili olmuştur. Okullarda da benzer çalışmalar yapılarak öğrencilerin öfke ile başa çıkma becerileri kazanmaları sağlanabilir.
2. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında benzer uygulamalar daha küçük yaştaki öğrenci gruplarında da yapılabilir.
3. Öfke ile başa çıkabilme davranışını ölçmek için ölçeğin yanı sıra öğrencilerin aileleri ile öğretmenlerinin görüşleri dikkate alınabilir.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne-babaları ile öğretmenlerine yönelik öfke ile başa çıkabilme becerileri kazandırma çalışmaları yapılarak, bu çalışmaların deneklerin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkileri incelenebilir.

#### **KAYNAKÇA**

- Akgül, H. (2000). Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akman, Y. (2002). İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin rehberlik gereksinimleri. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. II, 18. 7-13.
- Aytek, H. (1999). Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Adana.

- Bilge, F. (1996). Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlara Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hankins, G. ve Hankins, C. (2009, Şubat 5). Prescription For Anger. Coping with Angry Feelings and Angry People. New York. [http://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=DEhf\\_eRLS6MC&oi=fnd&pg=PA1&dq=hankins+and+hankins+prescription+of+anger+&ots=5VBUULrjPp&sig=PZQP5DUx7PDF1Io1RQCTN3hhMUK#PPP8,M1](http://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=DEhf_eRLS6MC&oi=fnd&pg=PA1&dq=hankins+and+hankins+prescription+of+anger+&ots=5VBUULrjPp&sig=PZQP5DUx7PDF1Io1RQCTN3hhMUK#PPP8,M1).
- Johnson, D. W. Ve Johnson, R.T. Reducing School Violence Through Conflict Resolution, USA: ASCD, 1995.
- Kalaycı, Ş. (2008). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Ankara.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 2.:71-81
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Ögel, K., Tarı, I. ve Eke, Y. C. (2006). Okullarda Suç Ve Şiddeti Önleme. Yeniden Yayınları, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2006). Okullarda şiddet ve alınabilecek önlemler. Eğitim, Öğretim, Bilim Ve Araştırma Dergisi.2 (7), 16-24.
- Özer, K. (1994a). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi. Cilt:9, No:31. 26-35.
- Pekkaya, B. (1994). Arabulucu Yolu İle Çatışmalara Çözüm Bulma, Arabuluculuk Eğitiminin Okullarda Uygulanması Ve Bu Eğitimin Öğrencilerin Benlik Gelişimlerine, Saldırgan Davranışlarına ve Algıladıkları Problem Miktarına Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şahin, H. (2004). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Erişim, 19 Mart 2009). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi. Nüfus, demografi, konut, toplumsal yapı istatistikleri. [Http://www.tuik.gov.tr/pretablo.do?tb\\_id=39&tb\\_adi=nüfus%20istatistikleri%20ve%20projeksiyonlar&ust\\_id=11](Http://www.tuik.gov.tr/pretablo.do?tb_id=39&tb_adi=nüfus%20istatistikleri%20ve%20projeksiyonlar&ust_id=11)
- Voltan Acar, N. (1998). Terapötik İletişim: Kişiler Arası İlişkiler. US-A Yayıncılık, Ankara.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Whitfield, G. W. (1999). Validating School Social Work: An Evaluation of a Cognitive-Behavioral Approach to Reduce School Violence. Research on Social Work Practice. Sage Publications. 9, 399.