



## Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi

### The Effect of Anger Management Training on Anger Coping and Assertiveness Skills of the School Counselors

Selda ÖZ<sup>1</sup>, Ferda AYSAN<sup>2</sup>

#### Özet

Bu araştırmanın amacı, öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada, deney grubunda 18 (13 Kadın, 5 Erkek), kontrol grubunda 18 (10 Kadın, 8 Erkek) olmak üzere toplam 36 okul psikolojik danışmanı yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak "Sürekli Öfke ve Öfke İfadeleri Ölçeği" ile "Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Uygulanan eğitim öncesi ve sonrasında elde edilen veriler Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonuçları, uygulanan öfke yönetimi eğitiminin deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerini azaltmada, öfke denetimi ve güvengenlik düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Güvengenlik, Okul psikolojik danışmanı, Öfke, Öfke yönetimi.

#### Abstract

The aim of this research is to analyze the effect of the anger management training on the levels of the school counselors' coping with anger and their assertiveness. The research includes a total number of 36 school counselors, 18 of whom are in the experimental group (13 Female, 5 Male) and 18 of whom are in the control group (10 Female, 8 Male). State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) and Voltan-Acar Assertiveness Inventory are used as a means for data collection. The data collected before and after the training applied have been assessed with Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test analysis. The research results show that anger management training applied is effective on decreasing the trait anger, anger-in and anger-out levels of the school counselors, but it is also effective on increasing the levels of their anger management and assertiveness.

**Key Words:** Anger, Anger management, Assertiveness, School counselor.

<sup>1</sup> Dr., Karşıyaka Suzan Divrik Kız Teknik ve Meslek Lisesi, seldaaz.oz@gmail.com

<sup>2</sup> Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, aysanferda@gmail.com

## Giriş

Öfke duygusu, her insanda var olan ve günlük hayatta değişik yoğunluklarda yaşanan bir duygudur. Bu duygu, etkili bir şekilde yönetilmediği zaman fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve yasal sorunlara yol açmaktadır. Öfke dendiğinde birçok tanımla karşılaşılmaktadır. Spielberger (1988) “hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur” şeklinde öfke duygusunu tanımlamıştır. Lerner’a (2001) göre de, kişi hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimleri karşılanmadığında, işler yolunda gitmediğinde, yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda yaşadığı duygu öfkedir. Öfke, bir duygudur ve önemli bir işaretçidir. Gordon (1996), ise öfkenin kırılma, reddedilme, engellenme, kaygı gibi çok çeşitli acı veren ve dile getirilemeyen duyguların oluşturduğu, bir buzdağının su yüzeyine çıkan kısmı gibi, daha çok ikincil bir duygu olduğunu belirtir.

Öfke ile ilgili yayınlar ve araştırmalar incelendiğinde hepsinde görülen ortak nokta, öfke duygusunun her insanın yaşamında evrensel, doğal ve kaçınılmaz bir duygu olarak yer aldığıdır. Günümüzde öfkenin açıklanmasıyla ilgili en çok kabul gören görüş, bilişsel davranışsal kuramın açıklamasıdır. Buna göre öfke bilişsel olarak “öfke” diye etiketlenen ve “antagonist” içerikli bileşenlerin eşlik ettiği aşırı fizyolojik uyarılma durumudur. Bir başka ifadeyle, dışsal olaylarla öfke arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Öfkeyi ortaya çıkaran bilişsel süreçlerdir (Robins ve Novaco, 1999). Öfkenin ifade edilme biçimi ise öfkenin yoğunluğu ve davranış alışkanlıklarına göre çeşitlilik göstermektedir. Bazı insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, diğerleri açıkça ortaya koymayı, dışa vurmayı seçerler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri; bastırma, kaçınma, öfke kaynağına yönelik olumsuz davranışlar sergileme ya da öfkeyi uygun zamanda ve biçimde, kaynağını ifade etme olarak gözlenir.

Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması, öfkeyi ve öfke kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli bedensel ve duygusal sorunlara neden olabilir. Öfkeyi içe yönlendirmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde, kişiler arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlar ve böylece sorun devam eder. Üstelik sürekli biriken öfke kişiler arasında güvenmişliklere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesine ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Tavris, 1982; Özer, 1990; Zillman, 1994; Thomas, 1998).

Bazı bireyler ise öfkeye neden olan duruma göre, duygularını açıkça ortaya koyma yolunu seçerler. Çevresel uyarıcılar karşısında bireysel denetimi olduğu görüşüne sahip kişiler, öfkelerini dışa vurma eğilimindedirler. Öfkeyi dışa vurmada kullanılan etkisiz ya da yıkıcı tepkiler bazen açık saldırganlık biçiminde olup, karşısındaki kişinin de benzer tepkiler göstermesine ya da geri çekilmesine neden olur. Bazen de öfke gizli alayla, pasif saldırgan davranışlarla, imalarla, incitici yorumlarla ifade edilir. Kişiler arası çatışma yaşayan bireyler sorunu çözecek uygun yolları bulamazlarsa ya da öfkelenirlerse, “saldır /kaç” davranışlarına yönelirler: Ya karşısındaki kişiye saldırırlar, onu incitirler, ya da sorunu görmezden gelirler ve o durumdan kaçarlar. Bu tarz yaklaşımlar kişiye duygusal yoğunluk getirir. Önemli değerler ya da temel ilkeler çatışmanın konusu durumuna gelir ve asıl öfke nedeni olan sorundan uzaklaşılır. Bu tutumların tümü, kişiler arasındaki gerginliklerin büyümesine, incinmelere ve

ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir. (Tavris, 1982; Rosselini ve Worden, 1985; Donohue ve Kolt, 1992).

Öfke duygusunun yapıcı bir şekilde ifade edilmesinin yolu ise etkili iletişim becerilerinden ve güvengen davranıştan geçmektedir. Güvengenlik başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, bireylerin kendi haklarını koruyabilmeleri için geliştirilen bir çeşit kişilerarası ilişkiler biçimidir. Güvengen birey, kişiler arası ilişkilerde ne saldırganca davranır, ne çekingendir ne de içine kapanıktır; ancak iletişimde bulunurken etkilidir (Voltan-Acar,1980). Ayrıca güvengen kişilerin duygularını açık bir biçimde ifade edebildiklerini, kendi haklarını kullanma konusunda çekingenlik göstermediklerini ve tüm bunları yaparken başkalarının haklarına saygı duyduklarını söylemek mümkündür. Bu bağlamda güvengen olmak hem bireyin kişisel anlamda ihtiyaçlarının karşılanmasını hem de topluma sağlıklı bir biçimde uyum sağlayabilmesini desteklemektedir (Voltan-Acar, Arıcioğlu, Gültekin, Gençtanırım, 2008). Aynı zamanda, öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlar da etkili iletişim becerileri, güvengen davranışların kazanılması ve sosyal beceri eğitimleri gibi kişilerarası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimlerini önemsemektedir ( Lerner, 2001).

Özet olarak öfke duygusu her insanda var olan evrensel bir duygudur. Bu duygunun ifade edilmiş biçimi ise çekingen, saldırgan, pasif saldırgan ya da güvengen davranışlarla olabilmektedir. Uygun bir şekilde ifade edilen öfke bireye sağlıklı, olumlu ve enerji veren bir duygudur. Önemli olan bu duyguyu etkili bir şekilde ifade etme becerisi geliştirmektir.

Son yıllarda özellikle okullarımızda şiddet, saldırganlık, zorbalık gibi olayların arttığı görülmektedir. Öğrencilerin güven ortamı içinde eğitim kurumlarına devam edebilmelerini sağlamak ve eğitim sisteminden istenilen başarıyı elde edebilmek amacıyla koruyucu ve önleyici çalışmaların önemi artmaktadır. Bu nedenle, şiddeti önlemenin okullarda planlanması zorunlu hale getirilmiştir. Okullarda şiddeti önleme ve müdahale çalışmaları çerçevesinde, okul yöneticilerine, öğretmenlere destek vermek, öğretmenlere, ailelere yönelik seminerler düzenlemek, sınıf rehber öğretmenlerine süpervizyon desteği sağlamak, temel önleme psikososyal müdahale hizmeti vermek okul psikolojik danışmanının görevleri arasında yer almaktadır (MEB,2006). Şiddeti önleme ve müdahale çalışmalarının içerisinde öfke yönetimi eğitimi de yer almaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının öfke yönetimi eğitimini vermeden önce kendilerinin öfke yönetimi eğitiminden geçmeleri, öfke ifade biçimlerinin farkına varmalarına, bireylerle daha kolay empati kurmalarına ve verecekleri öfke yönetimi eğitiminin etkililiğinin artmasına katkı sağlar.

Öfke yönetimi ile ilgili alan yazında, deneysel çalışmaların ağırlıklı olarak ergenlerle (Feindler, Ecton, Kingsley ve Dubey; 1986; Dangel, Deschener ve Rasp, 1989; Lochman, 1992; Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996; AYTEK, 1999; Hovell, Blumberg, Lises, Powell ve Morrsonorrison, 2001; Seay, Fee, Hollowy ve Giesen, 2003; Cenkseven, 2003; Herrmann ve McWhirter, 2003; Yılmaz, 2004; Tekinsav-Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007; Öz, 2008; Karataş, 2009; Bulut-Serin ve Genç, 2011; Bundy, McWhirter ve McWhirter, 2011) olduğu görülmektedir. Öğretmenlere yönelik yurtiçinde ve dışında öfke yönetimi ile ilgili deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın temel amacı öfke yönetimi

eğitiminin, okul psikolojik danışmanların öfke ile baş etme ve güvengenlik düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmının denenceleri aşağıda sunulmuştur:

- 1) Sürekli öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- 2) İçe yönelik öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- 3) Dışa yönelik öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- 4) Öfke denetimi ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- 5) Güvengenlik ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

## Yöntem

### **Araştırma Deseni**

Bu araştırmada, ilköğretim ve orta öğretim kurumlarında görev yapan rehber öğretmenlere uygulanan öfke yönetimi eğitiminin etkili olup olmadığını araştırmak amacıyla ön test- son test- kontrol gruplu deney deseni (deneme modeli) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007). Araştırmının bağımsız değişkeni öfke yönetimi eğitimi, bağımlı değişkenleri ise sürekli öfke ve öfke ifadeleri ölçeği ile kendini belirleme ölçeğinden elde edilen güvengenlik puanlarıdır.

### **Katılımcılar**

Bu araştırmının deney grubunu, 2010-2011 eğitim öğretim yılı, İzmir İli, Bornova İlçesi hizmet içi eğitim planı içerisinde yer alan öfke yönetimi eğitimine başvuran 18 (13 Kız, 5 Erkek) okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Kontrol grubunun oluşturulmasında çalışmaya katılmayan fakat İzmir İli Bornova İlçesinde görev yapan okul psikolojik danışmanlarına araştırma çağrısı gönderilmiştir. Gönüllülük ilkesi esas alınarak, araştırmayı kabul eden 18 (10 Kız, 8 Erkek) okul psikolojik danışmanı kontrol grubunda yer almıştır. Sonuç olarak, araştırma 18'i deney, 18'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 okul psikolojik danışmanı ile yürütülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarındaki okul psikolojik danışmanlarının sürekli öfke ve öfke ifade ile güvengenlik ön test puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda sürekli öfke (  $p=.000$ ,  $p<.050$  ), içe yönelik öfke (  $p=.024$ ,  $p<.050$  ), dışa yönelik öfke (  $p=.000$ ,  $p<.050$  ), öfke denetimi (  $p=.003$ ,  $p<.050$  ) ve güvengenlik (  $p=.000$ ,  $p<.050$  ) ön test puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bağımlı değişkenler açısından

benzeşik olup olmadıkları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

*Tablo 1. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve güvengelik ön test puanları Mann Whitney U testi*

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke Ölçeği	Deney	18	18.65	335.50	159.500	.933
	Kontrol	18	18.36	330.05		
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	18	19.22	346.00	149.00	.661
	Kontrol	18	17.78	320.00		
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	18	19.22	346.00	149.00	.661
	Kontrol	18	17.78	320.00		
Öfke Denetimi Ölçeği	Deney	18	18.83	339.00	156.00	.840
	Kontrol	18	18.17	327.00		
Kendini Belirleme Ölçeği	Deney	18	19.28	347.00	148.00	.642
	Kontrol	18	17.72	319.00		

**p>0.05** Fark Anlamlı Değil

Tablo 1 incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında sürekli öfke (U:159.5,  $p>0,05$ ), içe yönelik öfke (U:149.0,  $p>0,05$ ), dışa yönelik öfke (U:149.0,  $p>0,05$ ), öfke denetimi (U:156.0,  $p>0,05$ ) ve güvengelik (U:148.0,  $p>0,05$ ) ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre "Sürekli öfke ve öfke ifadeleri ölçeği" ve "Voltan-Acar Kendini Belirleme" ölçekleri bağımlı değişkenler açısından grupların deneysel işlem öncesinde birbirlerine denk oldukları söylenebilir.

## ***İşlem***

“Öfke Yönetimi Eğitim” programının hazırlanmasında Reilly ve Shopshire’in (2002) çalışmalarından yararlanılmıştır. Toplam on iki oturumdan oluşan ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı eğitimin içeriği; ilk oturum, grup kurallarını belirlenmesi, öfke duygusu ile ilgili mitler ve öfke ölçerin tanıtılması; ikinci oturum, olaylar, ipuçları ve stratejiler; üçüncü oturum, öfke kontrol planı geliştirmesi; dördüncü oturum, saldırganlık döngüsünün tanıtılması, nefes alma ve kas gevşetme teknikleri; beşinci oturum bilişsel yeniden yapılandırma, ve Ellis’in A-B-C modelinin sunulması, düşünceyi durdurma tekniği tanıtılması; altıncı otum, konuların tekrarı; yedinci ve sekizinci oturum, güvengelik becerileri ve çatışma çözme yöntemleri geliştirilmesi; dokuzuncu ve onuncu oturum, öfke ve aile; on birinci oturum, konuların tekrarlanması; on ikinci oturum ise grup sürecinin sonlandırması şeklinde olmaktadır. Sonuç olarak, deney grubuna haftada bir kez, her biri 90 dakika süren toplam on iki oturumdan oluşan, öfke yönetimi eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuyla bu süreçte herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma tamamlandıktan bir hafta sonra deney grubuna ve kontrol grubuna sürekli öfke ve öfke ifadeleri ölçeği ile kendini belirleme ölçeği son test olarak uygulanmıştır.

## ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Özer, 1994a) ve Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği (Voltan Acar ve Öğretmen, 2007) kullanılmıştır.

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

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından durumluk ve sürekli öfke ölçeği olarak adlandırılmasına karşın, daha sonra bu araç öfke ifadesi ölçeği ile birleştirilerek, durumluk-sürekli öfke ifade ölçeği adını almıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması Özer (1994b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Özer’in (1994b) tarafından yapılan faktör analizi çalışmasında, toplam 44 maddeden oluşan dörtlü likert tipi ölçeğin orijinalinde varsayılan yapı ile oldukça Sürekli öfke ölçeğinin Cronbach alfa değerleri .67 ile.92 arasında bulunmuştur. Öfke ifade-tarz ölçeğinin faktör analizi çalışmaları sonucunda, öfke denetimi, içe yönelik ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinin alfa değerlerinin sırasıyla: .0 -. 90; .69-.91 ve. 58-.76 aralığında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili olarak Spielberger ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda Cronbach Alfa değerleri sürekli öfke için .82-.90; öfke denetimi için .74 ve dışa yönelik öfke için .76 olarak bulunmuştur. Ülkemizde kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına ilişkin alfa değer aralıkları ise sürekli öfke için: .67-.92, içe yönelik öfke için. 58-.76 ve dışa yönelik öfke için.69-.91 olarak belirlenmiştir Özer (1994b). Aytek’in (1999) tarafından da testin güvenilirliğinin ölçülmesi amacıyla, araştırmanın yürütüldüğü okulda Sürekli Öfke ve öfke İfade tarzı Ölçeği, test tekrar test yöntemiyle, 9. ve 10.sınıf öğrencilerinden oluşan 105 kişilik bir gruba, üç haftalık ara ile uygulanmıştır. Elde edilen Pearson korelesyon katsayıları şöyledir: Sürekli öfke: 0.93, içe yönelik öfke: 0.77, dışa yönelik öfke: 0.86, öfke denetimi: 0.90.

### *Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği*

Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği, Voltan-Acar ve Öğretmen (2007) tarafından bireylerin güvengenlik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Ölçekte çekingenlik boyutu için 17 ve güvengenlik boyutu için 11 madde olmak üzere toplam 28 madde bulunmaktadır. Ölçek altılı Likert tipi bir ölçektir. Tepkiler, “beni hiç anlatmıyor-1” ile “beni çok iyi anlatıyor-6” aralığında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 168’dir. Bireyin ölçekten aldığı puan arttıkça güvengenlik düzeyi artmaktadır. Testin iç tutarlılık katsayıları çekingenlik boyutu için 0,83, güvengenlik boyutu için 0,78 ve testin tamamı için 0,87’dir. Bu ölçeğin geliştirilmesi sürecinde bir sınırlılık olarak ölçeğin test tekrar test güvenirliği için 35 kişilik bir grupla çalışıldığı ifade edilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda ölçeğin daha büyük örneklem gruplarına uygulanarak test tekrar test güvenirliğinin yeniden hesaplanması önerilmiştir (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007). Bu nedenle çalışmada 113 kişilik bir grupta ölçeğin test tekrar test güvenirliği hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı daha önce yapılan çalışmaya benzer biçimde 0,78 bulunmuştur. Bu ölçek, saldırganlık ve güvengenliği birbirinden ayırmak, bireylerin güvengenlik düzeylerini belirlemek açısından geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007).

### *Verilerin Çözümlemesi*

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin sayısı 30 (otuz)’dan az olduğu için ve grupların ölçümlerinde aldıkları puanların normal dağılıma uymamaları nedeni ile parametrik olmayan istatistiklerden Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007). Deney ve kontrol grubundan elde edilen veriler SPSS 10.0 paket programıyla çözülmüş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde, araştırmanın denenceleri doğrultusunda yapılan Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’den elde edilen verilere yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarında yer alan okul psikolojik danışmanlarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve kendini belirleme ölçeklerinin son test puanları üzerinde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve kendini belirleme ölçeklerinin deneysel işlem sonrası puanları Mann Whitney U Testi

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke Ölçeği	Deney	18	10.58	190.50	19.5	.000
	Kontrol	18	26.42	475.50		
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	18	9.92	178.50	7.50	.000
	Kontrol	18	27.08	487.50		
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	18	10.25	184.50	13.50	.00
	Kontrol	18	26.75	481.50		
Öfke Denetimi Ölçeği	Deney	18	27.33	492.00	3.00	.000
	Kontrol	18	9.67	174.00		
Kendini Belirleme Ölçeği	Deney	18	27.5	495.00	.000	.000
	Kontrol	18	9.5	171.00		

\*p<.050

Tablo 2 incelendiğinde, deney grubunda yer alan okul psikolojik danışmanların sürekli öfke( U:19.5, p<.050) içe yönelik öfke (U:7.5, p<.050), dışa yönelik öfke (U:13.5, p<.050) öfke denetimi (U:3.0, p<.050) ve güvengenlik (U:.00, p<.050) son test puanlarının, kontrol grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve güvengenlik son test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir.

Araştırmannın, “Sürekli öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” şeklinde ifade edilen birinci denenceyi test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.



*Tablo 3. Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası sürekli öfke puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*

Grup	Ön test -Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
	Negatif sıra	18	9.50	171	3.77*	.00
Deney	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Negatif sıra	6	6.42	38.50	.535	.593
Kontrol	Pozitif sıra	5	5.50	27.50		
	Eşit	7				

Tablo 3'de görüldüğü gibi, deney grubunun sürekli öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur (z:3.77, p<.050). Öte yandan kontrol grubunun sürekli öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır (z:.535, p>0.05). Bu sonuç, araştırmanın birinci denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın, "İçe yönelik öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır" şeklinde ifade edilen ikinci denenceyi test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

*Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası içe yönelik öfke puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*

Grup	Ön test Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
	Negatif sıra	18	9.50	171	3.85*	.00
Deney	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Negatif sıra	8	7.5	60.0	.535	.593
Kontrol	Pozitif sıra	6	7.5	45.0		
	Eşit	4				

Tablo 4’de görüldüğü gibi, deney grubunun içe yönelik öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $z:3.85, p<.050$ ). Öte yandan kontrol grubunun içe öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ( $z:.535, p>0.05$ ). Bu sonuç, araştırmının ikinci denencesini desteklemektedir.

Araştırmının, “Dışa yönelik öfke ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” şeklinde ifade edilen üçüncü denenceyi test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

*Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası dışa yönelik öfke puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*

Grup	Ön test	Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
		Negatif sıra	18	9.50	171	3.808*	.00
Deney		Pozitif sıra	0	.00	.00		
		Eşit	0				
		Negatif sıra	4	5.00	20.00	.333	.739
Kontrol		Pozitif sıra	5	5.00	25.00		
		Eşit	9				

Tablo 5’de görüldüğü gibi, deney grubunun dışa yönelik öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $z:3.808, p<.050$ ). Öte yandan kontrol grubunun dışa yönelik öfke ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ( $z:.333, p>0.05$ ). Bu sonuç, araştırmının üçüncü denencesini desteklemektedir.

Araştırmının, “Öfke denetimi ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” şeklinde ifade edilen dördüncü denencesini test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

*Tablo 6. Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke denetimi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*

Grup	Ön test	Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
	Negatif sıra		0	.00	.00	3.76*	.00
Deney	Pozitif sıra		18	9.50	171		
	Eşit		0				
	Negatif sıra		6	7.50	45.00	.504	.614
Kontrol	Pozitif sıra		6	5.50	33.00		
	Eşit		6				

Tablo 6’da görüldüğü gibi, deney grubunun öfke denetimi ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur (z:3.76, p<.050). Öte yandan kontrol grubunun öfke denetimi ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır (z:.504, p>0.05). Bu sonuç, araştırmanın dördüncü denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın, “Güvengenlik ön test ve son test puanları deney grubunun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” şeklinde ifade edilen beşinci denencesini test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

*Tablo 7. Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası güvengenlik puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*

Grup	Ön test	Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
	Negatif sıra		0	.00	.00	3.74*	.00
Deney	Pozitif sıra		18	9.50	171		
	Eşit		0				
	Negatif sıra		4	5.13	20.50	.250	.803
Kontrol	Pozitif sıra		5	4.90	24.50		
	Eşit		9				

Tablo 7’de görüldüğü gibi, deney grubunun güvengenlik ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $z:3.74$ ,  $p<.050$ ). Öte yandan kontrol grubunun güvengenlik ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ( $z:.250$ ,  $p>0.05$ ). Bu sonuç, araştırmanın beşinci denencesini desteklemektedir.

### **Sonuç ve Tartışma**

Bu araştırma amacı, öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle baş etme ve güvengenlik becerilerine etkisini incelemektir. Öfke yönetimi eğitiminin, deney ve kontrol grupları arasında, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve güvengenlik puanları üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşma yaratıp yaratmadığı araştırma kapsamında incelenmiştir.

Öfke yönetimi ile ilgili alan yazındaki araştırma bulguları, bilişsel yeniden yapılandırmaya dayalı, duygu ve davranış ilişkisini fark ettirecek sosyal beceri eğitimlerinin, sürekli öfke düzeyinin düşürülmesinde ve öfke ile başa çıkmada tercih edilmesi gereken etkili yöntemler olduğuna işaret etmektedir (Arason, 1980; Hazaleus ve Deffenbacher, 1985; Woolfe ve Dryden, 1996). Ayrıca öfkenin kaynağını, içeriğini, ifade ediliş biçimini, işlevini, bedensel ve psikolojik etkilerini anlamak önemlidir. Bunun yanı sıra, duygusal boşalımı sağlayacak ve bedeni rahatlatacak yöntemler geliştirmek (Novaco,1975; Schuerger, 1979; Corey, 1996 ; Bilge,1996) öfkeyle başa çıkmada ve sürekli öfke düzeyini düşürmede etkili olan yöntemlerdir.

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının sürekli öfke düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu sonucu, öfke yönetimi konusunda yapılan (Novaco, 1975; Lochman, 1992; Deffenbacher, Demn ve Brandon, 1986; Feindler ve diğ., 1986; Dangel ve diğ,1989 ; Hains, 1992; Deffenbacher ve diğ., 1996; Bilge, 1996; AYTEK, 1999; Gerniza ve Drummond, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Swaim, 2002; Chan, Lu, Tseng ve Ghou, 2003; Herrmann ve McWhirter, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004; Tekinsav-Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007; Öz, 2008; Bulut-Serin ve Genç, 2011; Bundy ve diğ, 2011) diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

İçe yönelik öfke, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Tarvis (1982), öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. (Frey, Hirschstein ve Guzzo, 2000; Horesh, Zalsman, Apter,, 2000; Howells ve Day,2003). Öfke ile ilgili diğer bir duygu ise kaygıdır. İçe yönelik öfkenin yüksek olması ve kendini denetleme becerisinin düşük olması kaygının da belirleyicisidir. Hazaleus ve Deffenbacher’ın (1986) yaptıkları çalışmada, öfke için uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma sonucu kaygı belirtilerinin de düştüğü görülmüştür (Akt. Bridewell ve Chang, 1997).

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının içe yönelik öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğuna ilişkin araştırma bulgusu, öfke yönetimi konusunda yapılan diğer araştırma bulgularıyla (Deffenbacher ve diğ.,1994; Bilge, 1996; Timmons ve diğ, 1997; AYTEK, 1999; Grodnitzky ve Taftrate,

2000; Chan ve diğ., 2003; Özmen, 2004; Şahin, 2004; Tekinsav- Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007; Öz, 2008; Bulut-Serin ve Genç, 2011; Bundy ve diğ., 2011) paralellik göstermektedir.

Dışa yöneltilmiş öfkenin saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ortony, Clore ve Collins, 1988; Fava, Rosenbaum, Anderson, Fava, Steingard ve Bless, 1991; Kısaç, 1997; Berkowitz, 1993). Öfke, saldırgan davranışların güdüleyicisi olmakla birlikte, bireyin kendine dönük özsaygısının düşmesine ve depresyona da neden olabilmektedir (Weiner, 1982).

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının dışa yönelik öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğu bulgusu, öfke yönetimi konusunda yapılan (Deffenbacher ve diğ., 1986; Deffenbacher ve diğ., 1994; Bilge ve Sayın, 1994; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Chan ve diğerleri, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004; Şahin, 2004; Tekinsav-Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007; Öz, 2008; Bulut-Serin ve Genç, 2011) araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Öfkeyle yönetimi ile ilgili yapılan meta analizi çalışmaları (Edmonson ve Conger, 1996; Beck ve Fernandez, 1998; DiGuiseppe ve Tafrate, 2003; Del Vecchio ve O'Leary, 2004; Sukhodolsky, Kassinove ve Gorman, 2004) bilişsel davranışçı yaklaşımların öfkeyi denetlemede diğer yaklaşımlara göre daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Whitfield (1999) çalışmasında, özel olarak kuramsal bir temele dayandırılmış biçimde hazırlanmış olan öfke yönetimi eğitim programlarının, genel iletişim becerilerinin kazandırılması amacıyla düzenlenen etkileşim grup süreçlerine göre, öfke davranışları üzerinde daha etkili olduğunu ileri sürmektedir. Öfkenin yalnızca nedenlerini bulmak ve düşünmek yeterli değildir. Öfkeyi yapıcı yollarla, kendine ve dış çevresine zarar vermeden etkili iletişim yollarını kullanarak ortaya koyma öğrenebilirse, daha uyumlu ve mutlu yaşayabilecektir (Freindler ve diğ., 1986; Deffenbacher ve diğ., 1994; Lochman, 1992; Granic ve Butler, 1998).

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının öfke denetim düzeyinin artmasında etkili olduğu bulgusu, öfke yönetimi konusunda yapılan (Novaca, 1975; Lochman, 1982; Deffenbacher ve diğ., 1986; Feindler ve diğ., 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğerleri, 2003; Herrmann ve McWhirter, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004; Tekinsav-Sütçü, 2006; Akdeniz, 2007; Öz, 2008; Karataş, 2009; Bulut-Serin ve Genç, 2011; Bundy ve diğ., 2011) araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Biaggio (1987), öfke yönetimi eğitiminde etkili olan yöntemlerin; bilişsel davranışçı yaklaşım, güvengenlik eğitimi ve sosyal beceri eğitimi olduğunu belirtmiştir. Glancy ve Saini (2005), 1960 yılından 2005 yılına kadar öfke yönetimi konusunda yapılan çalışmaların %80'nin grupta psikolojik danışma olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmaların, bir çoğunda öfkeyle başa çıkma yöntemleri arasında, bilişsel davranışçı yaklaşım, rahatlama teknikleri, psikoeğitim ve sosyal beceri eğitimleri yer almaktadır. Ayrıca, sosyal beceri eğitimleri içinde yer alan güvengenlik, iletişim, dinleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik yapılan uygulamaların, genel öfkeyi azalttığı ve uzun dönemde de etkisinin sürdüğünü belirtmişlerdir. Uz Baş'a (2010) göre ise, güvengenlik eğitimi, aynı zamanda öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşayan ve saldırgan davranışlar sergileyenlerle yapılacak grup danışmanlığı çalışmaları olarak da önemli bir işleve sahiptir.

Öfke yönetimi eğitiminin, güvengelik becerilerine etkisini araştıran herhangi bir çalışmaya alan yazında rastlanmamıştır. Bu araştırmada, okul psikolojik danışmanlarına verilen öfke yönetimi eğitimi içinde yer alan güvengelik becerileri geliştirmeye yönelik yapılan etkinliklerin (rol oynama, güvengen olan ve olmayan davranışların belirlenmesi, güvengen davranışın sonuçları hakkında konuşma, ben dilini kullanma ve ev ödevleri ) okul psikolojik danışmanlarının güvengelik düzeyini arttırmış olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmadan elde edilen bulgular, öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeyini azaltmada, öfke denetimi ve güvengelik düzeyini ise arttırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonuçlarına dayalı olarak, öfke yönetimi eğitimi konusunda bazı öneriler aşağıda sunulmuştur. Buna göre,

1.Öfke yönetimi eğitimi, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı, iletişim ve güvengelik becerilerini geliştirici, sosyal beceri eğitimleri ile birlikte verilebilir.

2. Psikolojik danışmanların, danışmanlık hizmeti verdikleri bireylere gelişmiş düzeyde empati kurmalarına ve verecekleri eğitimin daha etkili olmasını sağlayacağından öncelikli olarak kendilerinin öfke yönetimi eğitiminden geçmeleri yararlı olabilir.

3. Öfke ifade biçimlerinin model alındığı ve öğrenildiğini açıklayan sosyal öğrenme kuramı göz önüne alınarak, öğretmenlerin sınıf içinde ve dışında uygun model olması açısından tüm öğretmenlerin öfke yönetimi eğitiminden geçmesi önerilebilir.

### Kaynakça

- Akdeniz, M (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*.  
Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Arason, E. (1980). *The social animal*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfke davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Beck, F.ve Fernandez, E.(1998). Cognitive-behavioural therapy in the treatment of anger: A meta analysis. *Cognitive Therapy and Research*. 22(1), 63-74.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: its causes, consequences and control*. Mcgraw Hill İnc.
- Biaggio, M. K. (1987). Therapeutic management of anger . *Clinical Psychology Review*. 7, 663- 67
- Bilge, F. ve Sayın, S. (1994). *Uyum düzeyleri farklı lise öğrencilerinin kızgınlık düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırılması*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını. II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ed: F.Akkoyun ve F.Korkut. 111-120
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın*

üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerine etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bridewell, W. B ve Chang, C. (1997). Distinguish between anxiety, depression and hostility: relation to anger-in, anger -out and anger control. *Personality and Individual Differences*.22(4), 587-590.
- Bulut-Serin,N ve Genç, H (2011). Öfke yönetimi eğitim programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 36(159), 236-254.
- Bundy, A., McWhirter, P.ve Mcwhirter, J.J. (2011). Anger and violence prevention: Enhancing treatment effect thorough booster sessions. *Education and Treatment of Children*. 34, 1-14.
- Büyükköztürk,Ş (2007). *DeneySEL desenler*. Ankara: Pegem A
- Cenkseven ,F (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*. 2(4), 153-167
- Chan, H., LU, C. Tseng, K.ve Ghou. (2003). Effectiveness of the anger -control program in reducing anger expression in patients with schizophrenia. *Archives For Psychiatric Nursing*. 17(2 ),88-95
- Corey, G .(1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 5th ed. Brooks:Cole Publishing Company.
- Dangel, R. F, Deschner, J.P ve Rasp, .R (1989). Anger control training for adolescents in residential for treatment. *Behavior Modification*.13 (4).447-458.
- Deffenbacher, J. L., Demm, P. M ve Brandon, A.D. (1986). High general anger: correlates and treatment. *Behavior Research and Therapy*. 24(4), 481-489.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A. ,Wallace. T.L ve Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*. 60(3),386-389.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, L.R.S., Oetting , E.R ve Kemmper,C.C.(1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*..43, 2. 149-157.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, L. R. S., Oetting, E. R ve.Swaim, R.C. (2002). The Driving Anger expression inventory: a measure of how people express their anger on the road. *Behavior Research and Therapy* .40,717-737.
- DelVecchio,T. ve O'Leary, K.D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review*. 24, 15-34.
- DiGuiseppe, R ve Taftare, R (2003). Anger treatment for adults: A meta analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10,70-84
- Donohue, A. William ve. Kolt, R. (1992). *Managing interpersonal conflict*. Sage Publisher.
- Edmonson, C . B. ve Conger, J. (1996). A Review of Treatment Efficiency For Individuals With Anger Problems : Conceptual, Assessment and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*. Vol. 16, No.3. 251-275.
- Fava, M., Rosenbaum, J. F. K., Anderson, J. Fava, R. Steingard,E. ve Bless. (1991). Anger attacks in depressed outpatients and their response to fluxetine. *Psychopharmacology Bulletin*. 27, 275-279.

- Feindler, L. E., Ecton, B. R., Kingsley, D. ve Dubey C. (1986). Group anger control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Research and Therapy*. 17, 717-737.
- Frey, K.S., Hirschstein, M. K ve Guzzo, A.(2000). Second step: preventing aggression by promoting social competence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 8 (2) ,10
- Gerniza, M.A.ve Drummond,P.D.(2000). A multimodal cognitive behavioural approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 73,181-194.
- Glancy, G.ve Saini, M (2005). An evidenced –based review of psychological treatments of anger and aggression. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 5(2) 229-248.
- Granic. I ve S. Butler. (1998). The relation between anger and antisocial beliefs in young offenders. *Personality and Individual Differences*. 24(6), 759-765.
- Groditzky, G. R ve Tafrate, R. (2000). Imaginal exposure for anger reuction in adult outpatients: A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 17, 717-737.
- Gordon, T (1996). *E.A.T.Etkili ana baba eğitimi*. Çev: Aksay, E, Özkan, B. İstanbul. Sistem Yayıncılık.
- Hains, A. A. (1992). Comparison of cognitive behavioral stress management techniques with adolescent boys. *Journal of Counseling and Development* . May/June. 600-605.
- Hazaleus, S. L.ve Deffenbacher, J. L.(1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personnel*. 26 ,47-52.
- Hazaleus, S. L. ve Deffenbacher, J. L.(1986). Relaxation and cognitive treatment of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 55(2), 222-226.
- Horesh, G. Zalsman ve Apter, A. (2000). Internalized anger, self-control and mastery experience in inpatient anorexic adolescents. *Journal of Psychosomatic Resesarch*. 49 (2), 247-253.
- Hermann,D.S ve McWhirter, J.J (2003). Anger and aggression management in young adolescents ; an experimental validation of the SCARE program. *Educational and Treatment of Children*. 26(3), 273-302.
- Hovell, M. F., Blumberg, E.,J., Lises, S.,Powell, L.ve Morrisonorrison, T.C. (2001). Training AIDS and anger prevension social skills in at risk adolescents. *Journal of Counseling and Development* . 79(3) , 347-356
- Howells. K, ve A.Day. (2003). Readiness for anger management : Clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*. 23,319-3
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 26,12-24
- Kısaç, İ. (1997). *Gazi üniversitesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Lerner, H. (2001). *Öfke dansı*. Çeviren: Gül, S. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lochman, J. E. (1992). Cognitive behavioral intervention with aggressive boys: Three year follow up and preventive effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*: 60,426-432.



- MEB (2006).Eğitim ortamında şiddetin azaltılması ve azaltılması: Strateji ve eylem planı (2006-2011). Ankara: Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Musante, L. ve Treiber, F. (2000). The relationship between anger-coping styles and lifestyle behaviors in teenagers. *Journal of Adolescent Health*. 27
- Novaco, R. W.(1975). *Anger control: the development evaluation of an experimental treatment* lexington books.
- Ortony, A., Clore, G. L ve. Collins, A. L. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge pres universty pres.
- Öz, F. S.(2008). *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özer, A. (1990). *Duygusal Gerilimle Başedebilme*. İstanbul : Varlık Yayınları.
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli öfke (SL-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarzı) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31),26-35.
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 12-25
- 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, Ankara.
- Reilly, P. M. ve Shopshire, M.,S (2002). *Anger management for substance abuse and mental health clients. a cognitive behavioral therapy manual*. U.S.Department of Health Services Administration Center for Substance Abuse Treatment.
- Robins, S.ve Novaco, R.W.(1999). System Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*. 55(3). 325-337.
- Rossellini, G ve Worden, M. (1985). *Of course you're angry*. Haselden Foundantion. NY.
- Seay, H .A., Fee, V. E., Hollowy, K .S. ve Giesen, J.M. (2003). A multicomponent treatment package to increase anger control in teacher referred boys. *Child and Family Behaviour Therapy*. 25(1).1-18
- Schuerger, J. M. (1979). *In : helping clients with special concerns* (Eds. S. Einssenberg and L.E. Patterson) . Boston, Houghton Mifflin Comp.
- Spielberger, C.D., Jacobs, S. Russell ve Crane, R.S. (1983). Assesment of anger: the state-trait anger scale. *Advances in Personality Assesment*. Hillsdale,159-160
- Spielberger, C. D.(1988). State-trait experection inventory . *Psychological Assesment Researces*, Odessa, FL.
- Sukhodolsky, D. G, Kassinove, H. V ve Gorman, B. C (2004). Cognitive behavioural therapy for anger in children and adolescents : A meta analysis. *Aggression and Violent Behaviours*. 9, 247-269.
- Şahin, H. (2004). *Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tavris, C. (1982). *Anger the misunderstood emotion*. Simon and Schuster. Publ. NY.
- Tekinsav-Sütçü, S (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir*

- müdahale programının etkinliğinin değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Thomas, P. S. (1998). Gender differences in anger expression: health implications. *Research In Nursing and Health*. 12, 389-398.
- Timmons, P. L., Oehlerl M.E., Summerall, S. W., Timmos, C.W ve Borgers, S.B. (1997). Stres inoculation training for maladaptive anger: comparison of group counseling versus computer guidance. *Computer In Human Behavior*. 13, 51-64.
- Uz-Baş, A. (2010). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde güvengelik. (Ed:A.Kaya). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. Ankara:Pegem Akademi.
- Voltan, N. (1980). *Grupla atılgnlık eğitiminin bireylerin atılgnlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Voltan-Acar, N. ve Öğretmen, T (2007). Kendini belirleme(güvengelik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.3(27), 67-78.
- Voltan-Acar, N.,Arıcıoğlu, A.,Gültekin, F.ve Gençtanırım, D.(2008). Üniversite öğrencilerini güvengelik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35, 342-350
- Weiner, I. B. (1982). *Child and adolecent psychopathology*. NY: Willey.
- Whitfield, G. W (1999). Validating school work: an evaluation of a cognitive behavioral approach to reduce school violence. *Research onSocial Work Practice*, 99 (4), 399-427.
- Woolfe, R. V ve Dryden W. (Eds). (1996). *Handbook of counseling psychology*. Sage Publications.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Zillman, A. (1991). *Cognition- excitation interdependenceies in escalation of anger and angry aggression*. In M. Pottegal and J. F. Knutson (Eds.) The dynamics of aggression: biological and social process in dyads and groups. Lawrence Elbaum Ass. Publ., U. K.