

The Effect of Anger Management Training on Anger Coping and Communication Skills of Adolescents

F.Selda ÖZ¹ and Ferda AYSAN²

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents. The research has been conducted on 60 students (15-16 years old). The data were collected through the use of "The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) and "The Communication Skills Inventory". An experimental model with pre-test and post-test control group was used in the study. For the purpose of data analysis, one-way analysis of variance (Anova) for repeated measures was used. In this study, a statistically significant decrease was found in trait anger, anger-in and anger-out levels and significant increase was found in anger control level and communication skills after the Anger Management Training. It was also found out that there was a significant increase in the use of communication skills of the placebo group in which encounter group was practiced.

Key Words: Adolescence, anger, anger management training, communication skills, encounter group.

Extended Summary

Purpose

The purpose of this study is to examine whether the anger management education has effect on the trait anger, anger- in, anger-out, anger control levels and communication skills of the adolescent or not.

Method

Research model. In this study, a testing pattern consisting of pre-test and post-test control groups is made use of in order to learn whether the anger management education applied to the high school second graders aged 15 or 16 is efficient or not.

¹ Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi, selda.oz@gmail.com

The independent variable of the study is anger management education and the dependent variables of the study are the state trait anger expression inventory and the points from communication skills inventory.

In this pattern direction, the state trait anger expression inventory and communication skills inventory is applied as pre-test to the participants who take place in the experimental operation groups at the beginning of the study.

The placebo group implementations are accomplished as life-based interaction group. The implementations like the anger management education consisting of twelve sessions and each lasting ninety minutes have been carried on for the experimental group once a week, and the interaction group implementations consisting of twelve sessions and each lasting ninety minutes have been performed for the placebo group again once a week. There is no study with the control group in this process. One week after the completion of the study, the state trait anger, the scale of anger expression and communication skills inventory have been applied as post-test to the participants who take place in the experimental operation groups.

Research conducted groups. This study consists of high school second graders of Karşıyaka Atakent Anatolian High School in the school year of 2007-2008 in İzmir. The study is carried out with twenty students in experimental group, twenty students in placebo group and twenty students in control group, and sixty students in total.

Data collection tools. The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) developed by Spielberger (1988) and adapted into Turkish by Özer (1994b) was used to measure levels of trait anger, anger-in, anger-out and anger control. The Communication Skills Inventory (1998) developed by Ersanlı and Balcı (1998) was used to measure the communication skills .

Analysis of data. In the study, 'The state trait Anger Expression Inventory' and 'Communication Skills Inventory' have been applied together to the experimental, placebo and control group before 'Anger Management Education' is given. One-way analysis of variance for repeated measurements are applied in order to determine whether

there is a difference at a meaningful level between the pre-test and post-test point averages in relation to the state trait anger expression inventory, anger-in, anger-out, anger control levels and communication skills.

Finding/Result

It is observed that there are meaningful differences between the state anger, anger-in, anger-out, anger control pre-test and post-test points of the students given anger management education. However, it is seen that there isn't a meaningful difference between the state anger, anger-in, anger-out, anger control pre-test and post-test points of the students of placebo group which is carried on as interaction group and control group. In this case, it can be stated that the students who have been given anger management education are different from the students of the interaction group and control group in terms of state anger, anger-in, anger-out, anger control levels. In this study, no evidence is found in relation that there is a meaningful difference between the communication skills pre-test and post-test points of the students given anger management education. It is observed that there is a meaningful difference between the communication skills pre-test and post-test points of the students who participated in place group which is carried on as interaction group. However, it is clear that there isn't a difference at a meaningful level between the communication skills pre-test and post-test points of the control group students.

Discussion

The research findings in the literature indicate that the adolescents' cognitive reconstruction based education and social skills education which is to realize the relationship between the feeling and behavior are effective methods that have to be preferred in lowering the anger level of the adolescents and dealing with anger (Arason, 1980; Hazaleus and Deffenbacher, 1985; Woolfe and Dryden, 1996). The result that the educational programs for the feeling 'anger' are effective in lowering the anger levels shows parallelism with the other researches on the issue 'anger management' (Novaco, 1975; Lochman, 1992; Deffenbacher, J. L., P. M. Demm and A.D. Brandon 1986; Feindler, L.

E., B. R. Ecton, D. Kingsley , D.R. Dubey 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Hovell, M. F., E. J. Blumberg, S. Lises, L.Powell, T.C. Morrsonorrison 2001; Deffenbacher, J. L., L. R. S. Lynch, E. R. Oetting , R. C.Swaim 2002; Chan, H.,LU, C. Tseng , K. Ghou, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004). Anger-in , as in depression, causes the behaviors harmful for oneself to appear. There is no doubt that anger plays a big role in adolescents' suicides. Tavris (1982) particularly emphasizes the concept of suppressing anger. The suppression of anger leads to ailments like stress, depression, ulcer and heart diseases. Moreover, it even creates psychopathological problems that adolescents often experience in this period such as eating disorders, depression, suicidality and drug addiction (Frey, K.S., M. K. Hirschstein, and A.Guzzo , 2000; Horesh, G. Zalsman and A. Apter, 2000; Howells and Day, 2003).

The research finding that the educational programs arranged against the feeling 'anger' are effective in lowering the anger-in level shows parallelism with the other research findings (Deffenbacher, J. L., G. A. Thwaites, T.L. Wallace ve E. R Oetting, 1994; Bilge, 1996; Timmons, P. L., M.E. Oehlerl, S. W. Summerall, C.W. Timmos, S.B. Borgers 1997; Aytek, 1999; Grodnitzky and Tafrate, 2000; Akgül, 2000; Chan et al., 2003; Özmen, 2004) carried out on anger management.

It is stated that anger-out is related to aggression and the feelings of hostility (Ortony, A., G. L. Clore, A. L. Collins, 1988; Fava, 1991; Kısaç, 1997; Berkowitzz, 1993). As well as being an incentive for aggressive behaviors, anger might cause the diminish of the individual's self-esteem (Weiner, 1982).

The research finding that the educational programs arranged against the feeling 'anger' are effective in lowering the extrinsic anger level shows similarities with the research findings carried out on anger management (Deffenbacher et al., 1986; Deffenbacher et al.; 1994; Bilge and Sayın, 1994; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Chan et al., 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004). Whitfield (1999), in his study, claims that the educational anger management programs prepared particularly on a theoretical basis are much more effective on anger behaviors than encounter group process arranged for gaining general communication skills.

The research finding that the educational programs arranged against the feeling 'anger' are effective in increasing anger control levels shows parallelism with the researches carried out on the subject of anger management (Novaca, 1975; Lochman, 1982; Deffenbacher et al., 1986; Feindler et al., 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Hovell et al., 2001; Deffenbacher et al., 2002; Chan et al., 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004).

The researches on the effects of anger management education on communication skills do not exist in the literature. Korkut (2004), states that 'conflict resolution' and expressing the feelings and thoughts using the 'I Language' during the time of being angry are amongst the aims of the educational anger management programs. The finding from this research can be interpreted as role-playing and role-exchange techniques are useful in the anger management process for improving the empathy skills and understanding the feelings of the others. Besides this, it can be interpreted that the activities on communications, too, improve the adolescents' communication skills.

It is determined that the adolescents' communication skills level increases when the findings related to the communication skill levels of the adolescents who participated in psychological consultation study which is accomplished as encounter group are analyzed. According to Yalom (1992), group applications, compared to others, utilize unique therapeutic efficacy. Each member of the group has the opportunity to make use of the things happened to the other members and their experiences. This finding in this study can be interpreted that the effective communication skills of the adolescents who participated in encounter group are developed.

Suggestions

Based on the findings of this study, two important recommendations for action were made:

1. Overcoming anger programs with a theoretical basis and tested results may be recommended for implementation in schools in order to mitigate negative student behaviors.

2. The training provided to students under this study was built on the cognitive behaviorism theory. This developed implementation program may be recommended for use in overcoming anger studies by qualified individuals.

Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi

F.Selda ÖZ¹ ve Ferda AYSAN²

Öz

Bu araştırmanın amacı, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisini incelemektir. Araştırma 15-16 yaş arasında 60 (K=28 ve E=32) lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve "İletişim Becerileri Envanteri" kullanılmıştır. Araştırmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tekrarlanmış ölçümler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öfke yönetimi eğitimi sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır. Etkileşim grubu şeklinde uygulaması yapılan plasebo grubunun da uygulama sonrasında iletişim becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, öfke, öfke yönetimi eğitimi, iletişim becerileri, grupla psikolojik danışma, etkileşim grubu.

Giriş

Öfke, hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur (Spielberger, 1988). Schuerger (1979), hiddet ve düşmanlıkla ilgili bir duygu olan öfkenin normal, sağlıklı ve evrensel bir duygu olduğunu, günlük yaşamda haksızlık ve engellenmeler karşısında ve bazı şeyler savunulmak istendiğinde yaşandığı görüşünü savunmaktadır. Lerner'a(2001) göre de bireyin hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimleri karşılanmadığında, işleri yolunda gitmediğinde ve yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda yaşanan duygu öfke olup önemli bir belirti olarak görülmektedir.

Öfke veya dışa vurma davranışları gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Öfkeli ergen, dürtülerini denetleme, kendini kontrol etme ve yaşantılarından ders çıkarma konularında

¹ Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi, selda.oz@gmail.com

yetersiz kalabilmektedir. Bu evrede otoritenin varlığını kabul etmede güçlük yaşamakta, anne-babayla, okulla ve kanunlarla çatışma yaşayabilmektedir. (Wenar, 1990).

Ergenlikteki öfkenin olası yordayıcılarından biri alkol ve madde kullanımudur. Yapılan araştırmalarda, gençlerin alkol alımının ardından saldırgan davranışlar sergiledikleri kanıtlanmıştır. Ergenler aslında genellikle rahatlamak, korkuyu yenmek, eğlenmek için alkol aldıklarını söylerler. Fakat alkol gencin sağlıklı düşünmesini ve algılamasını engelleyerek, tepkilerini denetlemesini güçleştirir, kronik düşmanlığı ve saldırganlığı arttırır. Erken yaşlarda alkol alımının başlaması da, ilerleyen yıllardaki öfke ve saldırganlığın temellerini oluşturucu etki yapar. Bu nedenle, genellikle ergenlerde alkol ve madde kullanımı konusundaki çalışmalar öfke ve saldırganlık davranışlarını da kapsayacak biçimde düzenlenmektedir. Ayrıca alkol, sigara, uyuşturucu maddelerin kullanımı ve fiziksel etkinlik alışkanlıklarını kapsayan olumlu ya da olumsuz yaşam biçimini geliştirmek, ergenlik yıllarındaki yaşantılara dayanmaktadır (Musante, L.ve F. Treiber ,2000).

Öfke, saldırganlık davranışlara eğilimli gençlerde de yoğun olarak gözlenen bir duygudur. Ayrıca çeşitli gelişim dönemlerine bakıldığında, gençlerin, özellikle ergenlerin, daha ileri yaşlardaki kişilere göre daha fazla ve yoğun öfke yaşadıkları da bilinmektedir (Batıgün, 2002; Balkaya, F ve N. H. Şahin,, 2003; Wood ve Newton, 2003). Günümüzde yapılan araştırmalar, ergenlerde görünen pek çok duygusal sorunun öfke ile bir arada yaşandığını göstermektedir. Özellikle saldırganlık, şiddet, depresyon ve intihar eğilimi olan gençlerin, bu sorunlarını çözmelerine yardım amacıyla, psikolojik yardım çalışmaları önemlidir (Granic ve Butler, 1998; Steinberg, 1999). Öfke duygusuna eşlik eden olumsuz davranışlar güvenli okul ortamını da tehdit etmektedir. Okul ortamında öğrencilerin öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü bilinmektedir. Sağlıklı bir okul ortamını tehdit eden şiddete yönelik davranışların önlenmesinde grup etkileşimi yaşantısı biçimde yürütülen eğitim programlarının oluşturulup uygulanması psikolojik danışmanların görevleri arasında yer almalıdır (Öner, 2006).

Korkut (2004) Türkiye’de gençlik döneminde sorunların artmakta olduğunu bildirerek önleyici rehberlik alanında yapılacak çalışmaların önemini vurgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında, bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan öfkeyle başa çıkma eğitim programı, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında uzmanların kullanımına sunulması yönüyle önemlidir .

Bu araştırmanın amacı, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi düzeyleri ve iletişim becerilerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, 15-16 yaşlarında lise ikinci sınıfa devam eden öğrencilere uygulanan öfke yönetimi eğitiminin etkili olup olmadığını araştırmak amacıyla ön test- son test kontrol gruplu deney deseni (deneme modeli) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni öfke yönetimi eğitimi, bağımlı değişkenleri ise sürekli öfke ve öfke ifadeleri ölçeği ile iletişim becerileri envanterinden elde edilen puanlardır. Bu desen doğrultusunda, araştırmanın başlangıcında deneysel işlem gruplarında yer alan katılımcılara, öfke ifade tarzı ölçeği ve iletişim becerileri envanteri ön test olarak uygulanmıştır. Öfke ifade tarzı ölçeği çalışmada etkisi araştırılan “Öfke Yönetimi Eğitim” programının hazırlanmasında Reilly ve Shopshire (2002)’in çalışmalarından yararlanılmıştır. Hazırlanan eğitim programında yer alması düşünülen becerilerin belirlenme sürecinde öfke duygusunu açıklayan kuramlar, görüşler ve deneysel çalışmalar incelenmiş; ilgili yayın ve araştırmalar doğrultusunda bu becerilerin kazandırılmasında kullanılabilen teknikler belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada bilişsel ve davranışçı kurama dayanan program hazırlanarak uygulamaya konulmuştur. Plasebo grup uygulamaları yaşantıya dayalı etkileşim grubu şeklinde yapılmıştır. Deney grubuna haftada bir kez, her biri 90 dakika süren toplam on iki oturumdan oluşan, öfke yönetimi eğitimi; plasebo grubuna ise yine haftada bir kez, her biri 90 dakika süren toplam on iki oturumluk etkileşim grubu şeklinde

uygulamalar yapılmıştır. Kontrol grubuyla bu süreçte herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma tamamlandıktan bir hafta sonra deneysel işlem gruplarında yer alan katılımcılara, sürekli öfke ve öfke ifade ölçeği ve iletişim becerileri envanteri son test olarak uygulanmıştır.

Araştırma Grupları

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2007-2008 eğitim öğretim yılı, İzmir İli, Karşıyaka İlçesi, Atakent Anadolu Lisesi, lise ikinci sınıfında öğrenim gören, 15 -16 yaşları arasında değişen öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grupları deney, plasebo ve kontrol gruplarına 20'şer öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrencinin katılımı ile oluşturulmuştur. Diğer bir deyişle, 12 hafta sürecek öfkeyle başa çıkma eğitimi verilecek olan deney gruba 20, 12 hafta sürecek etkileşim grubu şeklinde yürütülen plasebo grubuna 20 ve kontrol grubuna 20 öğrenci alınmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılacak olan öğrencilerin listeleri hazırlanmıştır. Lise 2. sınıf öğrencilerine, öfke yönetimi eğitimi ile etkileşim grubu çalışmaları yapılacağı ilan edilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılacak olan öğrencilerin listeleri hazırlanmıştır. Deney grubuna 21 (9 kız, 12 erkek), plasebo grubuna 22 (10 kız, 12 erkek) öğrenci başvurmuştur. Uygulamaya başlamadan önce öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşme sonucunda deney grubu 20 (8 kız, 12 erkek) öğrenci, plasebo grubu 20 (9 kız, 11 erkek) öğrenci ve kontrol grubu 20 (11 kız, 9 erkek) öğrenci olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Özer, 1994a) ve İletişim Becerileri Envanteri (Esanlı ve Balcı, 1998) kullanılmıştır.

Sürekli öfke ve öfke ifade 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

tutarlı olduğu belirlenmiştir. 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

İletişim becerileri envanteri. Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilmiş olan envanterin geliştirilmesi sürecinde önce taslak hazırlanarak 220 öğrenciye uygulanmış ve madde analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda. 05 düzeyinde anlamlı maddeler seçilmiş ve her biri 15 maddeden oluşan 3 faktörlü likert tipi toplam 45 maddeden oluşan envanter son şeklini almıştır. Test - tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı .68; test yarılama yöntemi ile yapılan çalışmada ise güvenilirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlığına ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur. İletişim Becerileri Envanterinin geçerlik çalışması için; Korkut (1996) tarafından geliştirilmiş olan "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan çalışmada geçerlilik katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada "Öfke Yönetimi Eğitimi" verilmeden önce deney, plasebo ve kontrol gruplarına "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği" ile "İletişim Becerileri Envanteri" birlikte uygulanmıştır. Sürekli öfke, dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke, öfke denetimi ve iletişim becerileri ölçeklerine ilişkin ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı

düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlanmış ölçümler için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın verilerinin istatistiksel çözümlmelerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1.Deney, plasebo ve kontrol gruplarının işlem öncesi ölçek puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları.

Ölçek	Grup	N	\bar{X}	ss	F	p
Sürekli Öfke Ölçeği	Deney	20	22.3	6.3	5.008	*Önemli
	Plasebo	20	17.9	3.9		
	Kontrol	20	17.6	5.1		
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	20	16.7	5.4	2.02	Önemli Değil
	Plasebo	20	14.2	4.4		
	Kontrol	20	14.0	4.2		
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	20	20.2	6.8	7.84	*Önemli
	Plasebo	20	16.3	4.3		
	Kontrol	20	13.9	3.6		
Öfke Denetimi Ölçeği	Deney	20	18.9	4,9	0.2	Önemli Değil
	Plasebo	20	18.9	3.4		
	Kontrol	20	18.1	4.7		
İletişim Becerileri Envanteri	Deney	20	90.5	5.9	12.4	*Önemli
	Plasebo	20	98.5	4.9		
	Kontrol	20	100.2	5.3		

*P<.05

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney, plasebo ve kontrol gruplarının sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ve iletişim becerileri puan ortalamaları belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda, içe yönelik öfke ölçeği ve öfke denetimi ölçeği puanlarının ortalamalarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklı olmadığı belirlenmiştir. Sürekli öfke ölçeği, dışa yönelik öfke ve iletişim beceri ölçeği puan ortalamalarının arasında ise anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir.

Farkın kaynağını araştırmak amacıyla LSD testi yapılmıştır. Tablo 2’de LSD Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının işlem öncesi ölçek puanlarının ortalamalar farkı, standart sapma sonuçları LSD testi

Ölçek	Grup	Ortalamalar		ss	p
			Farkı		
Sürekli Öfke Ölçeği	Deney	Plasebo	4.4	1.65	.010 *
	Kontrol		4.6	1.65	.007*
	Plasebo	Deney	-4.4	1.65	.010*
	Kontrol		.25	1.65	.007*
	Kontrol	Deney	-4.6	1.65	.010*
	Plasebo		.25	1.65	.880*
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	Plasebo	2.5	1.49	.100
	Kontrol		2.7	1.49	.076
	Plasebo	Deney	-2.5	1.49	.100
	Kontrol		.20	1.49	.894
	Kontrol	Deney	-2.7	1.49	.076
	Plasebo		-2.0	1.49	.894
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	Deney	Plasebo	3.9	1.61	.019*
	Kontrol		6.3	1.61	.000*
	Plasebo	Deney	-3.9	1.61	.019*
	Kontrol		2.4	1.61	.135*
	Kontrol	Deney	-6.3	1.61	.000*
	Plasebo		-2.4	1.61	.135*
Öfke Denetimi Ölçeği	Deney	Plasebo	.0	1.39	1.00
	Kontrol		.75	1.39	.592
	Plasebo	Deney	.0	1.39	1.00
	Kontrol		.75	1.39	.592
	Kontrol	Deney	-.75	1.39	.592
	Plasebo		-.75	1.39	.592
İletişim Becerileri Envanteri	Deney	Plasebo	-6.9	1.70	.000*
	Kontrol		-7.7	1.70	.000*
	Plasebo	Deney	-6.9	1.70	.000*
	Kontrol		-.800	1.70	.642*
	Kontrol	Deney	7.7	1.70	.000*
	Plasebo		.80	1.70	.642*

Tablo 2’de görüldüğü üzere, deney grubunun sürekli öfke puanlarının ortalaması, plasebo ve kontrol grubunun ortalamasından daha yüksektir. Plasebo grubunun sürekli öfke puanlarının ortalaması, kontrol grubunun puanlarının ortalamasından daha yüksektir. Deney grubunun, dışa yönelik öfke puanlarının ortalaması da plasebo ve kontrol gruplarının puan ortalamasından daha yüksektir. Plasebo grubunun dışa yönelik öfke puanları ortalamaları, kontrol grubunun puan ortalamalarından daha yüksektir. Deney grubunun, iletişim becerileri puanlarının ortalaması, plasebo ve kontrol gruplarının ortalamalarından daha düşüktür. Plasebo grubunun iletişim becerileri puanlarının ortalaması kontrol grubunun ortalamasından daha düşüktür.

Ön test- son test kontrol gruplu bir desende, araştırmacı deneysel işlemin etkili olup olmadığına odaklanmışsa, en uygun istatistiksel işlem, ön testin ortak değişken olarak kontrol edildiği tek faktörlü ANCOVA'dır (Büyüköztürk, 2007). Gruplar arası karşılaştırmayı yapmadan önce ANCOVA'nın varsayımlarının incelenmesi gerekmektedir. "Grupların ön teste göre son test istatistik puanları tahmininde kullanılacak regresyon doğrularının eğimleri (regresyon katsayıları) eşittir" varsayımı bunlardan biridir (Büyüköztürk, 2007). Bu araştırma, Kovaryans (ANCOVA)'nın yukarıda belirtilen varsayımını karşılamamıştır. Tekrarlı ölçümler için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA)'nın "Bağımlı değişkene ait puanların gruplarıçi faktörün her bir düzeyi evrende normal dağılım gösterir" (Büyüköztürk, 2007) varsayımı bu araştırma karşılamaktadır. Veriler doğrultusunda, istatistiksel olarak en doğru işlemin tekrarlı ölçümler için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) olduğuna karar verilerek analizlere devam edilmiştir.

Tablo 3.Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Eta kare
Gruplararası	41850.67	1	41850.67	849.147	.000	.937
Grup(Deney,Plsebo,Kontrol)	37.408	1	37.48	38.786	.000	.405
Hata	54.975	57	.964			
Gruplarıçi	37.408	1				
Ölçüm (Ön/Son)	27.117	2	13.558	14.058*	.000	.330
Grup /Ölçüm	27.117	2	13.558	14.058*	.000	.330
Hata	54.975	57	.964			
Toplam						

*p<.05

Tablo 3'de deney, plasebo ve kontrol gruplarının sürekli öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunduğu görölmektedir. Deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların sürekli öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu [$F_{(1,57)}=14.058$; $p<.05$]; aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu [$F_{(1,57)}=14.058$; $p<.05$] görölmektedir. Sonuç olarak, öfke yönetimi eğitiminin deneklerin sürekli öfke düzeylerini düşürdüğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası içe yönelik öfke puanlarının ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Eta kare
Gruplararası	25114.113	1	25114.113	686.656	.000	.923
Grup(Deney,Plasebo,Kontrol)	30.00	1	30.00	20.369	.000	.263
Hata	83.950	57	1.473			
Gruplarıçi	30.00	1				
Ölçüm(Ön/Son)	22.050	2	11.025	7.486*	.001	.208
Grup /Ölçüm	22.050	2	11.025	7.486*	.001	.208
Hata	83.950	57	1.473			
Toplam						

*p<.05

Tablo 4’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu görülmektedir. Deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu [$F_{(1,57)}=7.486$; $p<.05$]; aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu [$F_{(1,57)}=7.486$; $p<.05$] görülmektedir. Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin içe yönelik öfke düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir.

Tablo 5. Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası dışa yönelik öfke puanlarının ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta kare
Gruplararası	31492.800	1	719.374	686.656	.000	.927
Grup(Deney,Plasebo,Kontrol)	48.133	1	48.133	20.512	.000	.265
Hata	133.750	57	2.346			
Grularıçi	48.133	1				
Ölçüm(Ön/Son)	46.117	2	23.058	9.827*	.000	.256
Grup/ Ölçüm	46.117	2	23.058	9.827*	.000	.256
Hata	133.750	57	2.346			
Toplam						

*p<.05

Tablo 5’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının dışa yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunduğu görülmektedir. Deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların dışa yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu [$F_{(1,57)}=9.827$; $p<.05$]; aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu [$F_{(1,57)}=9.827$; $p<.05$] görülmektedir. Sonuç olarak, Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin dışa yönelik öfke düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir.

Tablo 6.Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke denetimi düzeyi puanlarının ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta kare
Gruplararası	45318.533	1	45318.533	1321.00	.000	.959
Grup(Deney,Plasebo,Kontrol)	83.333	1	83.333	40.203	.000	.414
Hata	118.150	57	2.073			
Gruplarıçi	83.333	1				
Ölçüm(Ön/Son)	47.517	2	23.758	11.462*	.000	.287
Grup/Ölçüm	47.517	2	23.758	11.462*	.000	.287
Hata	118.150	57	2.073			
Toplam						

*p<.05

Tablo 6’da deney, plasebo ve kontrol gruplarının öfke denetim puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunduğu görülmektedir. Deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların öfke denetim puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu [$F_{(1,57)}=11.462$; $p<.05$]; aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu [$F_{(1,57)}=11.462$; $p<.05$] görülmektedir. Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin öfke denetim düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir.

Tablo 7.Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası iletişim becerileri puanlarının ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta kare
Gruplararası	2064825.6	1	2064825.6	35089.1	.000	.998
Grup(Deney,PlaseboKontrol)	378.075	1	101.725	32.950	.000	.682
Hata	175.975	57	3.087			
Gruplarıçi	378.075	1				
Ölçüm(Ön/Son)	203.450	2	101.725	32.950*	.000	.536
Grup/Ölçüm	203.450	2	101.725	32.950*	.000	.536
Hata	175.975	57	3.087			
Toplam						

*p<.05

Tablo 7’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının iletişim becerileri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunduğu görülmektedir. Deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların iletişim becerileri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu [$F_{(1,57)}=32.950$; $p<.05$]; aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de

anamlı olduğu [$F_{(1,57)} = 32.950$; $p < .05$] görülmektedir. Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin iletişim becerileri düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir.

Tartışma

Literatürdeki araştırma bulguları, ergenlerde bilişsel yeniden yapılandırmaya dayalı, duygu ve davranış ilişkisini fark ettirecek sosyal beceri eğitimlerinin, ergenlerin 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 kaynağı, içeriği, ifade ediliş biçimi, işlevi, bedensel ve psikolojik etkileri 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 ve diğ., 1986; Feindler ve diğ., 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğ., 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) diğ. araştırmalarla paralellik göstermektedir.

İçe yönelik öfke, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ergen intiharlarında öfkenin rol oynadığı şüphesizdir. Scherwitz ve Rugilies (1992), ergenlikte alkol, sigara ve marihuana gibi maddelerin alımı ile öfke düzeyinin yüksekliği arasında oldukça yüksek bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Tavis (1982), öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Ayrıca ergenlerin bu döneme ilişkin sıklıkla yaşadıkları yeme bozuklukları, depresyon, intihar eğilimi, madde bağımlılığı gibi psikopatolojik sorunları da yaratmaktadır (Frey ve diğ.,2000; Horesh ve diğ.,2000; Howells ve Day,2003). Öfke ile ilgili diğ. 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). Ayrıca öfkeyi içe yönlendirmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde, kişiler arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlamakta ve sorunların devam etmesine yol açmaktadır. 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; Zillman, 1991; Thomas, 1998). Bütün bunlar göz önünde tutularak ve ergenlerin riskli davranışta bulunma sıklıkları da dikkate alınarak içe yönelik öfkeyi azaltmaya yönelik çalışmaların yapılması önemlidir. Ergenlerin riskli davranışta bulunma sıklıkları da dikkate alındığında içe yönelik öfkeyi azaltmaya yönelik çalışmaların yapılmasının önemi tartışılmaz.

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 Tafrate, 2000; Akgül, 2000; Chan ve diğ., 2003; Özmen, 2004) paralellik göstermektedir.

Dışa yöneltilmiş öfkenin saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ortony ve diğ.,1988; Fava, 1991; Kısaç, 1997; Berkowitz, 1993). Öfke, saldırgan davranışların güdüleyicisi olmakla birlikte, bireyin kendine dönük özsaygısının düşmesine ve depresyona da neden olabilmektedir (Weiner, 1982). Bazen de öfke gizli alayla, pasif saldırgan davranışlarla, imalarla, incitici yorumlarla ifade edilmekte ve bu tip davranışlar bireyler arasındaki gerginliklerin büyümesine, incinmelere ve ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir (Tavris, 1982; Rosselini ve Worden, 1985; Spielberger, 1988; Donohue ve Kolt, 1992; Zillman,1991; Thomas,1998). Okullarda şiddet, kavga ve akran istismarlarına ilişkin olaylardaki artışlar da göz önüne alınarak dışa yönelik öfkeyi ve saldırganlığı azaltma yönünde çalışmaların yapılması önemlidir.

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;

Akgül, 2000; Chan ve diğerleri, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) araştırmalarla benzerlik göstermektedir .

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. Ergen, öfkesini yapıcı yollarla, kendisine ve dış çevresine zarar vermeden etkili iletişim yollarını kullanarak ortaya koymayı öğrenebilirse, daha uyumlu ve mutlu yaşayabilecek, bu durumun etkilerini yetişkinliğine de yansıtacaktır (Freindler ve diğ., 1986; Kılıççı, 1989; Deffenbacher ve diğ., 1994; Lochman, 1992; Granic ve Butler, 1998). Diğer yandan ergenlerde öfkeyle başa çıkma konusunda bilişsel-davranışçı ve sosyal öğrenmeye dayalı yaklaşımların duygusal bozukluklar yaşayan kişilerde bile etkili olduğu, araştırmalarla desteklemektedir. Ayrıca danışanların, uygulanacak eğitim programlarına katılmaya hazır, gönüllü ve güdülenmiş olmalarının da göz önünde bulundurulması önemlidir.

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; Akgül, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğerleri , 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Literatürde, öfke yönetimi eğitiminin iletişim becerileri üzerindeki etkilerini araştıran araştırmalara rastlanmamıştır. Korkut (2004), öfke yönetimi eğitimi programlarının amaçları arasında “çatışma çözme” ve öfkeli olunduğunda duygu ve düşünceleri “ben dilini” kullanarak ifade etmek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öfke ile başa çıkma konusunda etkili psikolojik yardım programları (Sosyal Beceri Eğitimi, Tümevarımlı Sosyal Beceri Eğitimi, Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapiler, Novaco'nun Strese Bağışıklık Geliştirme Eğitimi) incelendiğinde iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklere yer verildiği gözlenmiştir. Bu etkinliklerin rol oynama, modelleme, öfkeyi uyandıran tahrik ediciler hakkında konuşma, tartışma, prova etme, esprinin kullanımı,

öfke ve diğer duyguları yapıcı yollarla ifade etme şeklinde olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgu, öfke yönetimi eğitimi sürecinde, rol-oyunama ve rol değiştirme tekniklerinin karşı tarafın duygularını anlamaya ve empati becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca iletişim becerilerine yönelik etkinliklerin de ergenlerin, iletişim becerilerini geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Etkileşim grubu şekilde yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasına katılan ergenlerin iletişim beceri düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, iletişim beceri düzeyinin artmış olduğu saptanmıştır. Rogers (2003), etkileşim grubunu temel olarak, bireyin kendisini olduğu gibi başkalarının da iyileşmesine yardımcı olan grup olarak tanımlamıştır. Bu yaşantısal süreç içinde insanlar arası iletişim kişisel büyüme ve gelişime yardımcı olmaktadır. Yalom'a (1992) göre grup uygulamaları diğer uygulamalar karşısında eşsiz bir terapötik fayda sağlamaktadır. Grupta her bir üye, diğer üyeler için yapılanlardan ve onların deneyimlerinden faydalanma fırsatını yakalamaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bu bulgu, etkileşim grubuna katılan ergenlerin etkili iletişim becerilerinin gelişmiş olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç

Öfke yönetimi eğitimi verilmiş olan öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetimi ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Buna karşın etkileşim grubu şeklinde yürütülmüş olan plasebo grubu ve kontrol grubuna katılmış olan öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimine ilişkin ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı görülmektedir. Bu durumda öfke yönetimi eğitimi verilen öğrencilerin, etkileşim grubu ve kontrol grubundaki öğrencilerden sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimi düzeyleri bakımından farklılaştıkları söylenebilir. Bu çalışmada öfke yönetimi eğitimi verilmiş olan öğrencilerin iletişim becerileri ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğuna ilişkin bir bulgu

elde edilmiştir. Etkileşim grubu şeklinde yürütülen plasebo grubuna katılmış öğrencilerin iletişim becerileri ön test-son test puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir. Buna karşın kontrol grubundaki öğrencilerin iletişim becerileri ön test-son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Öfke yönetimi eğitimi verilen gruba uygulanan etkinliklerin öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerini azalttığı, öfke denetimi ve iletişim becerileri düzeylerini ise arttırdığı söylenebilir. Elde edilen bu bulgu, etkileşim grubu şeklinde yürütülmüş olan plasebo grubu öğrencilerinin, grup yaşantısını deneyimleyerek öznel paylaşımlarda bulunmalarının iletişim becerileri düzeylerini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulguları, uygulamaya katılan deneklerle, araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin ölçtüğü maddeler ve iletişim becerileri envanterinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkeni olan, araştırmacı tarafından planlanan 12 haftalık, haftada bir kez, 90 dakikalık öfke yönetimi eğitimi programı ile 12 haftalık, haftada bir kez 90 dakikalık etkileşim grubu şeklinde uygulanan plasebo grubunun yapısı, süreci ve araştırmacının uygulamalardaki etkinliği ile sınırlıdır.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak önemli iki öneri sunulmuştur.

1. Okullarda, olumsuz öğrenci davranışlarının azaltılması amacıyla, sonuçları test edilmiş, kuramsal temele dayanan , öfkeyle başa çıkma programlarının uygulamaya konulması önerilebilir.
2. Bu çalışmada öğrencilere uygulanmış olan eğitim, bilişsel davranışçı kuram temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Geliştirilmiş olan bu uygulama programının uzman bireylerce, öfke ile başa çıkma çalışmalarında kullanılması önerilebilir.

Kaynakça

- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara .
- 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.
- Balkaya, F ve N. H. Şahin. (2003) . Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 3,192-202.
- Batıgün, A.D. (2002). *Gençler ve intihar: diğer yaş gruplarıyla farklılaşan özellikler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: its causes, consequences and control*. Mcgraw Hill Inc.
- 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. 111-12.
- 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 C. Chang. (1997). Distinguish between anxiety, depression and hostility: relation to anger-in, anger -out and anger control. *Personality and Individual Differences*.22(4), 587-590.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *DeneySEL desenler* . Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Chan, H., LU, C. Tseng , K. Ghou. (2003). Effectiveness of the anger -control program in reducing anger expression in patients with schizophrenia. *Archives For Psyhiatric Nursing*. 17(2),88-95
- Corey, G .(1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 5th ed. Broooks: Cole Publishing Company.
- Deffenbacher, J. L., P. M. Demm and A.D. Brandon. (1986). High general anger: correlates and treatment. *Behavior Research and Therapy*. 24(4), 481-489.
- Deffenbacher, J. L., G. A. Thwaites, T.L. Wallace ve E. R Oetting. (1994). Social skills and cognitive -relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*. 60(3),386-389.
- Deffenbacher, J. L., L. R. S. Lynch, E. R. Oetting , R. C.Swaim.(2002). The Driwing Anger expresssion inventory: a measure of how people express their anger on the road. *Behavior Research and Therapy* .40,717-737
- Donohue, A. William ve R. Kolt. (1992). *Managing interpersonal conflict*. Sage Publisher.
- Ersanlı,K ve Balcı,S (1998). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(10), 7-12
- Fava, M., J. F. Rosenbaum, K. Anderson, J. Fava, R. Steingard,E. Bless. (1991). Anger attacks in depressed outpatients and their response to fluxetine. *Psychopharmacology Bulletin*. 27, 275-279.
- Feindler, L. E., B. R. Ecton, D. Kingsley , D.R. Dubey. (1986). Group anger control training for instituonalized psychiatric male adolecents. *Behavior Research and Therapy*. 17, 717-737.
- Frey, K.S., M. K. Hirschstein, ve A.Guzzo.(2000). Second step: preventing aggression by promoting social competence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 8 (2) ,10
- Granic. I and S. Butler. (1998). The relation between anger and antisocial beliefs in young offenders. *Personality and Individual Differences*. 24(6), 759-765.

- Groditzky, G. R and R. C. Tafrate. (2000). Imaginal exposure for anger reuction in adult outpatients: a pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 17, 717-737.
- Hains, A. A. (1992). Comparison of cognitive behavioral stress management techniques with adolecent boys. *Journal of Counseling and Development* . May/June. 600-605.
- Hazaleus, S. L. ve J. L.Deffenbacher.(1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personel*. 26 ,47-52.
- Hazaleus, S. L. ve J. L.Deffenbacher.(1986). Relaxation and cognitive treatment of anger. *Journal of Counsulting and Cilinical Psyhology*. 55(2),222-226.
- Horesh, G. Zalsman ve A. Apter. (2000). Internalized anger, self-control and mastersy experience in inpatient anorexic adolecents. *Journal of Psychosomatic Resesarch*. 49 (2), 247-253.
- Hovell, M. F., E. J. Blumberg, S. Lises, L.Powell, T.C. Morrsonorrison.(2001). Training AIDS and anger prevension social skills in at risk adolecents. *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*. 23,319-337.
- Kılıççı, Y. (1989). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Şafak Ofset Matbaacılık.
- Kısaç, İ. (1997). *Gazi üniversitesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Korkut, F.(2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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.
- Musante, L. ve F. Treiber. (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., G. L. Clore, A. L. Collins. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge pres universty press.
- Öner, U. (2006). *Öfke ile başa çıkma* . Ankara: Nobel Yayın.
- 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.
- Rogers, C. (2003). *Etkileşim grupları*. Çeviren: Erbil, H. Ankara: Doruk Yayıncılık
- Rossellini, G ve M. Worden. (1985). *Of course you're angry*. Haselden Foundantion. NY.
- Scherwitz, L. ve R. Rugilies. (1992). *Life style and hostiliy*. In H.S. Friendman (Ed.).Hostility, Coping and Health. Wastington DC: APA.

- 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 R.S. Crane. (1983). Assesment of anger: the state-trait anger scale. *Advances in Personality Assesment*. Hillsdale,159-160
- Spielberger, C. D.(1988). State-trait experession inventory . *Psychological Assetment Researces*, Odessa, FL.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. McGrawHillCompanies, Inc.
- 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.
- Thomas, P. S. (1998). Gender differences in anger expression: health implications. *Resarch In Nursing and Health*. 12, 389-398.
- Timmons, P. L., M.E. Oehlerl, S. W. Summerall, C.W. Timmos, S.B. Borgers. (1997). Stres inoculation training for maladptive anger: comparison of group counseling versus computer guidance. *Computer In Human Behavior*. 13, 51-64.
- Weiner, I. B. (1982). *Child and adolecent psychopathology*. NY: Willey.
- Wenar, C. (1990). *Developmental psychology: from infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill Press.
- 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.
- Wood, J ve A.K Newton.(2003). The role of personality and blame attribution in prisoners expriences of angers. *Personality and Differences*. 34,1453-1456.
- Woolfe, R. ve W. Dryden (Eds). (1996). *Handbook of counseling psychology*. Sage Publications.

Yalom, I. (1992). *Grup psikoterapisinin teoriği ve pratiği*. Çeviren: A.Tangör, Ö.Karaçam. İstanbul: Kabalcı Yayınevi .

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.