



Examination of Programs Developed for Anger Management in Türkiye[#]

Eyup Zorlu^a

Faculty of Education, Bartın University, Bartın, Türkiye

Compilation Article

Acknowledgment

[#] This study was presented as a summary paper at the 'International Academic Research Congress' in 2018.

History

Received: 09/06/2023

Accepted: 23/02/2024



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication.

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the education programs developed to manage anger and aggression in Türkiye. The study was conducted with a total of 23 theses, which were published in Turkish in the database of the Council of Higher Education (YÖK) Thesis Center and selected considering the inclusion criteria. The analyzed theses include studies published between 2000-2021. The literature review was carried out between September 2022 and October 2022. Key concepts such as "anger", "anger control" and "anger management education program" were used in identifying the relevant programs in the literature. In order to thoroughly examine the theses within the scope of the study and to ensure consistency in practice, a "Thesis Review Form" was drafted by the researcher, and the theses were examined using this form. The programs developed were reviewed in terms of level of education at which the thesis is written, study group, research design, scales used, duration and number of sessions, theoretical approach, effectiveness of program and contents of sessions. The examination revealed that the studies consisted of different theoretical approaches and occasionally similar or different contents, and that almost all the programs were effective, except for some sub-problems that yielded no significant results.

Keywords: Anger, anger control, anger management education program

Türkiye'de Öfkeyi Önlemeye Yönelik Hazırlanan Programların İncelenmesi[#]

Bilgi

[#]Bu çalışma 2018 yılında 'Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Süreç

Geliş: 09/06/2023

Kabul: 23/02/2024

[#]Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright

This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Bu araştırmanın amacı, ülkemizde öfke ve saldırganlığı önlemeye yönelik hazırlanan eğitim programlarını incelemektir. Çalışma 'YÖK TEZ' veri tabanında Türkçe olarak yayımlanan ve dahil edilme kriterleri göz önüne alınarak belirlenen toplam 23 tez ile gerçekleştirilmiştir. İncelenen tezler 2000-2021 yılları arasında yayımlanan çalışmaları kapsamaktadır. Literatür taraması 2022 Eylül-2022 Ekim tarihleri arasında yapılmıştır. Literatürdeki programlar belirlenirken "öfke", "öfke kontrolü" ve "öfke denetimi eğitim programı" gibi anahtar kavramlar kullanılmıştır. Çalışma kapsamındaki tezlerin detaylı incelenmesi ve uygulamada birliğin sağlanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından "Tez İnceleme Formu" hazırlanmış ve tezler bu formata uygun olarak incelenmiştir. Hazırlanan programlar tezin yazıldığı eğitim düzeyi, çalışma grubu, araştırmanın modeli, kullanılan ölçekler, oturum süresi, oturum sayısı, kuramsal yönelim, programın etkililiği ve oturum içerikleri açısından değerlendirilmiştir. Araştırmaların farklı teorik yaklaşımlardan ve bazı noktalarda benzer bazı noktalarda ise birbirinden farklı içeriklerden oluştuğu, hazırlanan programların tamamına yakınının etkili olduğu ancak bazı alt problemlerde etkili sonuçlar elde edilmediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öfke, öfke kontrolü, öfke denetimi eğitim programı

^a eyup.zorlu1982@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0964-7065>

Giriş

Günlük yaşamda insanlar olumlu veya olumsuz pek çok durum ile karşı karşıya kalmakta ve bu durumlara duygusal, düşünsel ya da davranışsal yönden tepkiler vermektedir. Bazı olaylar bireyin hayatında yüzeysel etkilere neden olurken bazı olaylar ise bireyi derinden etkileyebilmektedir. Bireylerin olaylar karşısında verdikleri tepkiler, düşünce ve duygularının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Genelde başa gelen iyi bir olayda sevinme ve mutlu olma gibi duygular yaşayan ve çığlık atma, alkışlama sarılma gibi tepikler veren insan, olumsuz olaylarda ise nefret, tiksinti, öfke gibi duygular hissedip, şiddet, zarar verme gibi istenmedik tepkiler verebilir. Bu nedenle bireylerin duygularının farkına varıp bu duygularını kontrol etmesi ve olumlu tepkiler vermesi istenen bir durumdur. Yıkıcı duygulardan biri olarak nitelenen ve saldırgan davranışın duygusal bileşenini temsil eden (Ramirez ve Andreu, 2006) öfke, sinirlenme, incinme, korkma gibi durumlarda ortaya çıkabilir (Videbeck, 2020) ve literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu'nun (2023) tanımına göre öfke, "engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hisim, hiddet, gazap" olarak tanımlanırken, Lerner'a (2015) göre ise öfke, kişiliğimiz ve haklarımızın ihlal edilmesi ve gereksinimlerimize ulaşamadığımızda bizi harekete geçiren bir mesaj olarak tanımlanmıştır. Gentry (2007) ise öfkeyi özünde negatif bir duygu, kişinin tehdit hissettiğinde işaretler veren, sağlık için ciddi zararları olan, bireye yarardan çok zarar veren, sinir sisteminin savaş ya da kaç tepkisini tetikleyen bir duygu olarak betimlemiştir. Ayrıca öfkenin kasıtlı bir kaynaktan ortaya çıktığında, verilen sözler tutulmadığında, kurallar ihlal edildiğinde ve bireyin hak ve özgürlükleri kısıtlandığında daha da arttığı ifade edilmiştir (Ramirez ve Andreu, 2006).

Birey öfkesini ifade ederken bunu birçok farklı yolla yapabilir. Yani yaşamış olduğu öfkeyi içinde tutarak kimse ile konuşmama ya da çevresine saldırarak, küfrederek vurup kırma yolunu seçebilir. Genelde model alınarak yapılan bu tarz öfke ifade şekilleri bireyi olumlu bir sonuca götürmekten uzaktır. Sabatino (1997) öfke için uygulanan geleneksel yöntemlerin ve cezalandırmanın bireylerde rahatsız edici bir durum oluşturduğunu ifade etmiştir. Ayrıca uygun yöntemlerle ve sağlıklı şekillerde ifade edilmeyen öfke duygusu ileride bireyde mide bağırsak sistemi, kalp-damar veya bağışıklık sistemi hastalıklarına da davetiye çıkardığı belirtilmiştir (Soykan, 2003). Bunun yanında kontrol edilmeyen öfke duygusu saldırgan davranışları da beraberinde getiren sosyal bir sorun olarak karşımıza çıkabilir ve toplumu etkileyebilir (Ayub, Kimong ve Ahmad, 2020). Bu nedenle bireyin öfkesini kontrol altında tutarak karşıdaki kişi ile iletişim kanallarını açık tutma yolunu seçmesi daha uyumlu ve sağlıklı olanıdır. Birey öfke kontrolü ile sakin kalarak bir nevi bu duygusunu geride tutma eğilimi göstermektedir (Teoh, Chia ve Virasamy, 2010). Bu durum kişinin ani saldırgan tepkiler vermesini de önleyecektir. Sonuç olarak bireyin öfkesini olumlu yollardan yapıcı bir şekilde ifade etmesinin daha

olumlu olduğu (Deffenbacher ve ark., 1994) ve uygun zamanda, uygun nedenlerle ve kontrollü ifade edilen öfkenin daha sağlıklı olduğu belirtilmiştir (Lulofs ve Chan, 2000). Yaşamın her döneminde karşılaşılabilen öfke durumları ile sağlıklı bir şekilde baş etmek ve öfkeyi olumlu ifade edebilmek bu duygu ile ilgili farkındalık düzeyi ve sağlıklı kontrol yöntemlerinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Balkaya (2001) öfkeyi ifade etmenin öğrenilen bir özellik olduğunu ifade etmiştir. Yani öfke sonucunda saldırgan ve olumsuz tepkiler verme ya da sağlıklı olumlu tepkiler verme durumlarının öğrenilen bir durum olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle literatürde özellikle son yıllarda öfke ile ilgili hem gelişim dönemlerini göz önüne alan hem de pek çok kuramsal yöntem kullanılarak hazırlanan programlar olduğu göze çarpmaktadır. Hazırlanan bu programlar hem bireyin öfkesinin farkına varmasını hem de öfke kontrol yöntemlerini öğrenerek öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmesini sağlamada önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde hazırlanan öfke denetimine yönelik pek çok programın da (Campbell, 2004; Sharp 2003; Yalçın, 2021; Yavuzer, 2009) öfkeyi azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Hazırlanan programlar (Akgül, 2000; Gebeş, 2011; Genç, 2007; Kaçıra Çapacıoğlu, 2014; Özmen, 2004; Yalçın, 2021; Yıldızhan, 2019; Zorlu, 2017) hem yöntemsel açıdan hem de içerik açısından pek çok benzer ya da farklı özelliklere sahiptir. Hazırlanan öfke denetimi eğitim programlarının içerikleri, etkili olup olmadıkları, hangi yöntemleri kullandıkları, oturumların sayısı ya da süreleri merak konusu olmuştur. Bu çalışma ile 2000-2021 yılları arasında Türkiye'de öfke denetimine yönelik hazırlanan eğitim programları tezin yazıldığı eğitim düzeyi, çalışma grubu, araştırmanın modeli, kullanılan ölçekler, oturum süresi, oturum sayısı, kuramsal yönelim, programın etkililiği ve oturum içerikleri açısından incelenmiş ve sonuçları literatürdeki bulgularla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu çalışma özellikle okullarda öfkeye yönelik çalışma yapacak meslek elemanları ve öfke konusunda çalışacak diğer alan uzmanlarına yönelik bir kılavuz niteliği taşıması açısından önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, öfkeyi önlemeye yönelik geliştirilen programların sistematik olarak incelenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

- Öfkeyi önlemeye yönelik hazırlanan çalışmaların; araştırma modeli, tezin yazıldığı eğitim düzeyi, çalışma grubu, kullanılan ölçekleri nelerdir?
- Öfkeyi önlemeye yönelik hazırlanan programların oturum süresi, oturum sayısı, kuramsal yönelimi, programın etkililiği ve oturum içerikleri nasıldır?

Yöntem

Bu çalışmada, öfkeyi önlemeye yönelik hazırlanan çalışmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmada derleme çeşitlerinden sistematik derleme

kullanılmıştır. Sistematik derleme “bir probleme çözüm oluşturmak için, o alanda yayınlanmış tüm çalışmaların kapsamlı bir biçimde taranarak, çeşitli dâhil etme ve dışlama kriterleri kullanarak ve araştırmaların kalitesi değerlendirilerek hangi çalışmaların derlemeye alınacağını belirlenmesi, derlemeye dâhil edilen araştırmalarda yer alan bulguların sentez edilmesi” olarak tanımlanmaktadır (Burns ve Grove, 2007; Centre for Reviews and Dissemination [CRD], 2008; Higgins ve Green, 2011; Akt. Karaçam, 2013). Bu doğrultuda YÖKTEZ veri tabanından ulaşılan tezlerden elde edilen bulgular çeşitli kriterlere göre araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın analizinde ise doküman analizi kullanılmıştır. Bu analiz yöntemi nitel araştırmalarda yazılı belgelerin içeriklerini ayrıntılı ve sistemli bir şekilde inceleyen yöntemdir (Wach ve Ward, 2013).

Veri Toplama Araçları

Tezlerin incelenmesinde sistematik bir değerlendirme yapılabilmesi ve uygulamada birlik olması açısından araştırmacı tarafından hazırlanan “Tez İnceleme Formu” kullanılmıştır. Form içerisinde araştırılan tezlerin araştırmanın modeli, tezin yazıldığı eğitim düzeyi, çalışma grubu, kullanılan ölçekler, oturum süresi, oturum sayısı, kuramsal yönelim, programın etkililiği ve oturum içerikleri yönünden değerlendirme bilgileri bulunmaktadır. Bu şekilde araştırmanın geçerliğinin ve güvenilirliğinin artırılması amaçlanmıştır.

Ulaşılan Çalışmaların Tarama ve Seçim Süreci

Araştırma verilerine ulaşmak için YÖK TEZ veri sisteminde Eylül 2022- Ekim 2022 arasında “öfke”, “öfke kontrolü” ve “öfke denetimi eğitim programı” başlıklarında arama yapılmıştır. Çalışmada öfke denetimine yönelik hazırlanan tezlerin incelenmesinde araştırmacı tarafından bazı “dahil edilme” ve “hariç tutulma” kriterleri belirlenmiştir. “Türkiye’de hazırlanan öfke denetimi eğitim programına yönelik tezler”, “Sosyal ve Eğitim bilimlerinde hazırlanan rehberlik ve psikolojik danışma, psikoloji ve klinik psikoloji programlarına yönelik tezler” ve “ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan tezler” dahil edilme kriterleri olarak belirlenmiştir. Bunun dışında çalışmada daha çok öğrencilere yönelik hazırlanan programlar ve sosyal bilimlerde hazırlanan programların benzerlik ve farklılıklarının belirlenmesini amaçladığından “Sağlık bilimlerine yönelik hazırlanan tezler”, “yetişkinlere yönelik hazırlanan tezler” ve “öfke denetimine yönelik hazırlanan tezler dışındaki öfke başlıklı tezler” hariç tutulma kriterleri olarak belirlenmiş ve bu başlıklarda hazırlanan tezler

çalışmaya alınmamıştır. Belirlenen dahil edilme kriterlerine uygun olan 23 tez araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu doğrultuda hazırlanan iş akış şeması Çizelge 1’de gösterilmiştir.

Bulgular

Bu kısımda çalışmanın alt amaçları doğrultusunda yapılan analizler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan tezlerin araştırma modeli, tezin yazıldığı eğitim düzeyi, çalışma grubu, kullanılan öfke ölçekleri, oturum süreleri, oturum sayıları, kuramsal yönelimi, oturum içerikleri ve programların etkililiğine göre sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Çalışmaların araştırma modellerine göre dağılımı Çizelge 4’te gösterilmiştir. Bu sonuca göre “Kontrol Gruplu Ön Test- Son Test Model”de 11 (%47,83), “Kontrol Gruplu Ön Test- Son Test İzleme Testli Model”de 6 (%26,08), “Plasebo- Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test/İzleme Testli Model”de 4 (%17,40) ve “Plasebo- Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Model”de ise 2 (%8,69) çalışma yapıldığı görülmüştür.

Çalışmaların yazıldığı eğitim düzeyine göre dağılımı Çizelge 5’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre “yüksek lisans” düzeyinde 13 (%56,53) ve “doktora” düzeyinde ise 10 (%43,47) çalışma yapıldığı görülmüştür.

Araştırmaların çalışma grubuna göre dağılımı Çizelge 6’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre “ilkokul” öğrencilerine yönelik 3 (%13,04), “ortaokul” öğrencilerine yönelik 6 (%26,08), “lise” öğrencilerine yönelik 12 (%52,18), “üniversite” öğrencilerine yönelik 1 (%4,35) ve ‘belirtilmeyen’ de 1 (%4,35) çalışma yapıldığı görülmüştür.

Çalışmalarda öfkeye yönelik kullanılan ölçeklerin dağılımı Çizelge 7’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre çalışmalarda kullanılan “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği” sayısı 18 (%72) tanedir. Bunun yanında çalışmalarda ayın isim altında farklı kişilerce hazırlanan 5 (%20) “Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca 1 (%4) çalışmada “Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri” ve 1 (%4) çalışmada ise “Çok Boyutlu Öfke Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmalarda öfke ölçekleri dışında farklı ölçeklerde kullanılmış ancak öfke ile ilgili olmadıkları için çalışmanın bu kısmına dahil edilmemiştir. Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların oturum sürelerine göre dağılımı Çizelge 8’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre araştırmacılar tarafından 12 (%52,15) programda oturum süreleri “90 dakika” olarak belirlenmiştir. Diğer çalışmalarda ise oturum süreleri “40 dakika” ve “150 dakika” arasında farklılık göstermektedir. Tüm programlarda her sürenin 1’er (%4,35) kez kullanıldığı görülmüştür.

Çizelge 1. İş Akış Şeması

Tarama	Genel tarama ile ulaşılan tez sayısı (n=1711)
Uygunluk	Hariç tutulan araştırma sayısı (n=1688)
Dahil Edilme	Kriterlere göre dahil edilen tez sayısı (n=23)

Çizelge 2. Ulaşılan tezlerin araştırma modeli, eğitim düzeyi, çalışma grubu ve kullanılan ölçekler açısından incelenmesi

Yazar Adı/Yılı	Araştırmanın Modeli	Tezin Yazıldığı Eğitim Düzeyi	Çalışma Grubu	Kullanılan Ölçek
Akgül, H. 2000	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	İlköğretim İkinci Kademe (Ortaokul)	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Özmen, A. 2004	Deney-Kontrol- Plasebo ve Bekleme Kontrol Gruplu Öntest- Sontest- İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	Üniversite	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Duran, Ö. 2004	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Duran, Ö. 2004	Plasebo-Kontrol Gruplu Ön Test Son Test İzleme Testli Model	Doktora	10-11 yaş ilkököl	Saldırganlık Ölçeği
Şahin, H. 2004	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Doktora	Ortaokul 7.8. Sınıf	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği (CATS), Novaco Öfke Envanteri (NÖE)
Şahin, H. 2004 Tekinsav Sütçü, G.S. 2006	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Orta öğretim 9. Sınıf (Lise)	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Genç, H. 2007	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	İlköğretim 5. Sınıf (İlkokul)	Saldırganlık Envanteri/Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği
Kaplan, A. 2007	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test İzleme Testli Deneysel Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Akdeniz, M. 2007	Kontrol Gruplu Öntest- Sontest İzleme Testli Deneysel Model	Doktora	Orta öğretim 9. Sınıf (Lise)	Saldırganlık Ölçeği
Karataş, Z. 2008	Plasebo-Kontrol Gruplu Ön Test Son Test Deneysel Model	Doktora	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ İletişim Becerileri Envanteri
Selda Öz, F. 2008	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Beck Depresyon Envanteri/ Yaşam Doyumu Ölçeği
Gezgin Gürbüz, A. 2008	Plasebo-Kontrol Gruplu Ön Test Son Test İzleme Testli Deneysel Model	Doktora	İlköğretim 6.7.8. Sınıf (Ortaokul)	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Saldırganlık Ölçeği
Gültekin, F. 2008	İki Deney ve Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test ve İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	Lise	Saldırganlık Ölçeği
Yavuzer, Y. 2009	Kontrol Gruplu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Yüksek Lisans	İlköğretim 8. Sınıf (Ortaokul)	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Çekiç, A. 2009	İki Deney ve Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test ve İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Gebeş, H. 2011	Plasebo-Kontrol Gruplu Ön-Test Son-Test Deney Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
Tuna, D. 2012	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	İlköğretim 8. Sınıf (Ortaokul)	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Sülen Şahin Kıralp, F. 2013	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Kaçıra Çapacıoğlu, G. 2014	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Ortaokul 8. Sınıf	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği
Cartilli, K. 2016	Kontrol Gruplu Ön Test- Son Test İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	Lise	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
Zorlu, E. 2017	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	Belirtilmemiş	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği
İnce, A.B. 2019	Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Deneysel Model	Yüksek Lisans	İlkokul	BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği /Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri
Yıldızhan, Ö. 2019	Kontrol Gruplu Ön Test- Son Test İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	14-18 Yaşları Arasındaki Ergen	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Çok Boyutlu Öfke Ölçeği
Yalçın, M. 2021	Kontrol Gruplu Ön Test- Son Test İzleme Ölçümlü Deneysel Model	Doktora	14-18 Yaşları Arasındaki Ergen	Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği/ Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Çizelge 3. Hazırlanan programların oturum süresi, oturum sayısı, kuramsal yönelimi ve programın etkililiği açısından incelenmesi

Yazar Adı/Yılı	Oturum Süresi/Sayısı	Programın Etkililiği	Kuramsal Yönelim
Akgül, H. 2000	90 dk. / 10 Oturum	Programda kullanılan ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı değişim görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Özmen, A. 2004	150 dk./ 11 Oturum	Programda kullanılan ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı değişim görülmüş ancak öfke dışı puanlarında anlamlı bir değişim olmamıştır. Program etkili olmuştur.	Seçim Kuramı/ Gerçeklik Terapisi
Duran, Ö. 2004	90 dk. /10 Oturum	Programda kullanılan ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı değişim görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Şahin, H. 2004	60 dk./ 8 Oturum	Programın etkililiği deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Program etkili olmuştur.	Belirtilmemiş
Tekinsav Sütçü, G.S. 2006	90 dk./12 Oturum	Programda hem deney grubu hem de deney grubunun ebeveyn bildirimine dayalı sonuçlarına göre anlamlı değişim görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Genç, H. 2007	90-100 dk./10 Oturum	Programda kullanılan ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı değişim görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Kaplan, A. 2007	90 dk./ 8 Oturum	Hazırlanan programın sonuçlarına göre öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde azalmanın olduğu fakat aynı etkinin benlik saygısı düzeylerinde olmadığı ifade edilmiştir. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Akdeniz, M. 2007	50-70 dk./10 Oturum	Hazırlanan program etkili olmuştur. Bu durum izleme çalışmalarında da devam etmiştir. (iki buçuk ay ve altı ay sonra yapılan izleme çalışmaları)	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Karataş, Z. 2008	90-120 dk./ 10 Oturum	Hazırlanan programda kullanılan ölçekler incelendiğinde programın sözel saldırganlık puanları hariç anlamlı bir etkinin olduğu ve fark bulunduğu ifade edilmiştir. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım/ Psikodrama
Selda Öz, F. 2008	90 dk./ 12 Oturum	Hazırlanan programda anlamlı bir değişimin olduğu aynı etkinin iletişim becerilerinde de olduğu ifade edilmiştir. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Gezgin Gürbüz, A. 2008	75- 90 dk./ 8 Oturum	Hazırlanan programda anlamlı bir değişimin olduğu aynı etkinin yaşam doyumlarında da olduğu ifade edilmiştir. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Gültekin, F. 2008	45-60 dk./16 Oturum	Hazırlanan programda deney grubu katılımcılarının öfke kontrolü puanlarında anlamlı bir yükselme olduğu ve bu etkinin beş ay boyunca devam ettiği (izleme testi) belirtilmiştir.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Yavuzer, Y. 2009	90 dk./ 12 Oturum	Hazırlanan programda kullanılan ölçekler incelendiğinde programın dolaylı ve sözel saldırganlık puanları hariç diğer alt ölçeklerinde anlamlı bir etkinin olduğu ve fark bulunduğu ifade edilmiştir. Program etkili olmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Çekiç, A. 2009	90 dk./ 9 Oturum	Hazırlanan programda araştırmaya katılan öğrencilerin öfke kontrolünde artma olduğu ve sürekli öfke düzeylerinde ise azalma olduğu ifade edilmiştir.	Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım
Gebeş, H. 2011	90 dk./ 10 Oturum	Araştırma sonucunda programın etkili olduğu belirtilmiştir.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
Tuna, D. 2012	45 dk./10 Oturum	Hazırlanan programda deney grubu lehine anlamlı değişimler olduğu ancak bu etkinin iletişim becerilerinde olmadığı belirtilmiştir. Program etkili olmuştur.	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım
Sülen Şahin Kıralp, F. 2013	90 dk./ 10 Oturum	Hazırlanan programda deney grubu lehine anlamlı değişimler görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım
Kaçıra Çapacioğlu, G. 2014	90 dk./ 12 Oturum	Hazırlanan programda kullanılan yaratıcı drama çalışmalarının öğrencilerin öfke düzeylerinde anlamlı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Program etkili olmuştur.	Belirtilmemiş
Cartılı, K. 2016	90 dk./ 8 Oturum	Hazırlanan programda deney grubu lehine anlamlı değişimler görülmüştür. Program etkili olmuştur.	Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım
Zorlu, E. 2017	75 dk./ 10 Oturum	Hazırlanan programda deney grubu lehine anlamlı değişimler görülmüştür. Program etkili olmuştur. Ancak öfke içte puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı belirtilmiştir.	Akılci Duygusal Davranışçı Yaklaşım
İnce, A.B. 2019	120 dk./ 8 Oturum	Hazırlanan programın öfkeyi yönetmede amacına ulaştığı ve programın etkili olduğu ifade edilmiştir.	Diyaletik Davranışçı Yaklaşım
Yıldızhan, Ö. 2019	40 dk./ 8 Oturum	Hazırlanan Mindfulness temelli öfke yönetimi eğitim programının öğrencilerin öfkesini kontrol etmede etkili olduğu ifade edilmiştir.	Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi
Yalçın, M. 2021	90 dk./ 10 Oturum	Uygulanan program sonucunda sadece sürekli öfke ve öfke içte alt boyutlarında grup içi veya gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Çizelge 4. Çalışmaların araştırma modeline göre dağılımı

Araştırma Modeli	Frekans
Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Model	11
Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test/İzleme Testli Model	6
Plasebo- Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test/İzleme Testli Model	4
Plasebo- Kontrol Gruplu Ön Test-Son Test Model	2

Çizelge 5. Çalışmaların eğitim düzeyine göre dağılımı

Tezin Yazıldığı Eğitim Düzeyi	Frekans
Yüksek Lisans	13
Doktora	10

Çizelge 6. Çalışmaların çalışma grubuna göre dağılımı

Çalışma Grubu	Frekans
İlkokul	3
Ortaokul	6
Lise	12
Üniversite	1
Belirtilmemiş	1

Çizelge 7. Çalışmaların kullanılan öfke ölçeklerine göre dağılımı

Kullanılan Öfke Ölçekleri	Frekans
Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (Özer, 1994)	18
Saldırganlık Ölçeği (Şahin, 2004)	2
Saldırganlık Ölçeği (Gültekin, 2008)	1
Saldırganlık Ölçeği (Can, 2002)	2
Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri (Çivitçi, 2007)	1
Çok Boyutlu Öfke Envanteri (Balkaya ve Şahin, 2003)	1

Çizelge 8. Hazırlanan programların oturum sürelerine göre dağılımı

Oturum Süreleri	Frekans
40 dakika	1
45 dakika	1
60 dakika	1
75 dakika	1
90 dakika	12
120 dakika	1
150 dakika	1
45-60 dakika	1
50-70 dakika	1
75-90 dakika	1
90-100 dakika	1
90-120 dakika	1

Çizelge 9. Hazırlanan programların oturum sayılarına göre dağılımı

Oturum Sayıları	Frekans
8 Oturum	6
9 Oturum	1
10 Oturum	10
11 Oturum	1
12 Oturum	4
16 Oturum	1

Çizelge 10. Hazırlanan programların kuramsal yönelimlerine göre dağılımı

Oturum Süreleri	Frekans
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	13
Seçim Kuramı/ Gerçeklik Terapisi	1
Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	4
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım	1
Diyalektik Davranışçı Yaklaşım	1
Mindfulness Temelli Bilişsel Yaklaşım	1
Belirtilmemiş	2

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların oturum sayılarına göre dağılımı Çizelge 9’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre “8 Oturum” hazırlanan 6 program (%26,08), “9 Oturum” hazırlanan 1 program (%4,35), “10 Oturum” hazırlanan 10 program (%43,48), “11 Oturum” hazırlanan 1 program (%4,35), “12 Oturum” hazırlanan 4 program (%17,39) ve “16 Oturum” hazırlanan 1 program (%4,35) olduğu görülmüştür.

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların kuramsal yönelimine göre dağılımı Çizelge 10’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım”a göre hazırlanan 13 program (%56,52), “Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi”ne göre hazırlanan 1 program (%4,35), “Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım”a göre hazırlanan 4 program (%17,39), “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım”a göre hazırlanan 1 program (%4,35), “Diyalektik Davranışçı Yaklaşım”a göre hazırlanan 1 program (%4,35), “Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi”ye göre hazırlanan 1 program (%4,35) ve “Belirtilmeyen” 2 program (%8,69) olduğu görülmüştür.

Oturum İçerikleri

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programlarda oturum süreleri, oturum sayıları ve kuramsal yönelimdeki farklılıkların oturum içeriklerinde de olduğu görülmüştür. Akgül’ün (2000) yaptığı öfke denetimi eğitim programının oturum içeriklerinde “tanışma, öfke kavramı ve öfkenin normal olduğunu bilme, öfkenin bilişsel ve fiziksel ipuçlarını ve sonuçlarını tahmin etme, uygun ve uygun olmayan öfke tepkilerini tanıma, öfke kontrol davranışlarını öğrenme, öfkenin (ABC)’si ve öfkede düşünceyi değiştirme, alternatif düşünceler geliştirme, duygu ve düşüncelerinin sorumluluğunu alma” gibi konulara yer verdiği görülmüştür. Özmen’in (2004) yaptığı çalışmanın oturum içeriklerinde “tanışma, öfke duygusunu tanımlama ve öfkeyi fark edebilme, öfke duygusunun öncüllerini fark edebilme, öfke duygusunu biçimlendirerek yeniden ifade edebilme ve gerçek yaşama

uyarlama, program sürecini seçim kuramı ve gerçeklik terapisine göre yürütebilme” konularına yer verilmiştir. Duran’ın (2004) hazırladığı öfke denetimi eğitim programının içeriği, “tanışma, öfkenin nedenleri, öfkenin hayata etkileri, öfkeyi ifade etme yolları, öfkeyle baş etme yolları” gibi konulardan oluşmaktadır. Şahin’in (2004) hazırladığı öfke denetimi programının içeriğinde “duyguları tanıma ve uygun baş etme yöntemlerini bilme, öfke ile ilgili ipuçlarını keşfetme, nefes egzersizleri, öfke ile baş etmede uygun baş etme cümleleri kullanma, öfkeyle baş etmede kullanılan farklı yolları bilme, yeniden düşünme becerileri geliştirme, problem çözme becerileri kazanma” konularına yer verilmiştir. Tekinsav Sütçü’nün (2006) öfkeye yönelik hazırladığı bilişsel davranışçı müdahale programının oturum içeriklerinde “öfkeyle ilgili problem durumların ifade edilmesi, düşünce-duygudavranış arasındaki bağlantıların kavranabilmesi, gerçekçi olmayan ya da hatalı düşüncelerin fark edilmesi, düşüncelerinin hatalarının nedenlerini bulabilme, buradan yola çıkarak yeni düşünceler geliştirebilme, alternatif davranış bulma, nefes egzersizlerini öğrenip uygulayabilme” konularına yer verilmiştir. Genç’in (2007) hazırladığı öfke denetimi eğitim programı oturum içeriklerinde “duyguları tanıma ve kavrama, iletişim becerileri, ergenlik dönemi gelişim özellikleri, öfkenin tanımı, nedenleri ve sonuçları, öfkenin fizyolojik, zihinsel, davranışsal tepkileri, öfke oluşumunda etkili akılcı olmayan düşünceleri bilme, alternatif düşünceler geliştirebilme, (ABC) modelinin kavramsal açıklamasını kavrayabilme ve bunu öfkeye uyarlayabilme, problem çözme becerileri konusunda farkındalık kazanabilme, atılgan davranış, çekingen davranış ve saldırgan davranışlar ve bunlar arasındaki ilişkileri kavrayabilme” konularına yer verilmiştir. Kaplan (2007) tarafından hazırlanan programda ise “duyguları ifade edebilme, öfkeyi tanımlama ve fiziksel ipuçlarını fark edebilme, saldırgan, çekingen ve olumlu tepki çeşitlerini anlama, ben dili kullanabilme, problem çözme becerilerini arttırma,

öfke kontrol becerileri kazanma” gibi konulara yer verilmiştir. Akdeniz’in (2007) hazırladığı programın içeriğinde “duyguları tanıma ve öfke kaynaklarının farkına varma, duyguların sınıflandırılması, sen dili cümleleri ve ben dili cümleleri arasındaki farkı kavrama, öfkenin olası sonuçları hakkında bilgi sahibi olma, (ABCDE) modeli ve öfkenin bir maske olarak kullanılması, olumsuz duygularla başa çıkma, sorumluluk, empati kurma, benlik saygısı, öfkeyle başa çıkma ve uygun şekilde dile getirme” gibi konulara yer verilmiştir. Karataş’ın (2008) hazırladığı öfke programının içeriğinde “duygular ve öfke, saldırganlık duygusunu tanıma, (ABC) modelinin ne olduğu bilişsel davranışçı kuramdaki yeri hakkında bilgi verme, öfke kontrolünün ne olduğunu anlayabilme, mantıksız düşünceleri tanıyabilme- tespit edebilme-sorgulayabilme ve mantıksız düşünceleri durdurabilme, akılcı olmayan düşünceler yerine akılcı düşünceler hakkında farkındalık kazanabilme ve bunu gündelik hayatta kullanabilme, gevşeme tekniklerini bilme ve öfke durumlarında kullanabilme” gibi konulara yer verilmiştir. Selda Öz’ün (2008) hazırladığı öfke yönetimi eğitim programının içeriğinde “duyguları tanıma, öfke anında vücudundaki değişimleri fark edebilme ve bu değişimleri kontrol edebilme, öfke anındaki düşüncelerini ve davranışlarını fark edebilme, öfke ile ilgili aileden alınabilecek modelleri fark edebilme, öfkeyle baş etmede kullanılan becerileri kazanabilme, vücudundaki gerilimi rahatlatabilecek nefes egzersizleri veya kas egzersizleri konusunda bilgi sahibi olabilme, farklı düşünme becerisini kazanabilme, empati becerilerini geliştirebilme, ben dili-etkili iletişim becerilerini kullanabilme” konularına yer verilmiştir. Gezgin Gürbüz’ün (2008) hazırladığı program içeriklerinde “öfkenin ipuçlarını tanıma, uygun öfke tepkileri, öfke denetimi için başa çıkma stratejileri, Öfkenin (ABC)’si, öfkeye yol açan düşüncenin değiştirilmesi, sorumluluk alma” gibi konulara yer verilmiştir. Gültekin’in (2008) çalışmasında uyguladığı “Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı” uyarılama çalışması olup Türk kültürüne adapte edilmiştir. Programın içeriğinde; gençlere öfke ile ilgili farkındalık kazandırma, öfke duygusunu ifade etmede olumlu yönlerin olduğunu da fark etmelerini sağlama ve gençlerin öfke ile ilgili yaşayacakları olumsuz durumlarda uygun tepki vermeleri konusunda cesaretlendirme konuları üzerinde durulmuştur. Yavuzer’in (2009) hazırladığı “Saldırganlığı Önlemeye Yönelik Psiko-Eğitim Programı”nın oturum içeriklerinde “saldırganlık ve öfke kavramlarının farkına varma, öfkeyi kontrol edebilme, iletişim becerileri, duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkileri kavrayabilme, anlaşmazlık ortaya çıkaran durumlar ve anlaşmazlıkların çözümü, barışı tesis edebilme, hayır diyebilme, riskli durumları değerlendirme” gibi konulara yer verilmiştir. Çekiç’in (2009) hazırladığı öfke denetimi programının oturum içeriklerinde “duygular ve öfke duygusunu tanıma, öfkenin ipuçlarını fark etme, olumlu olan ve olumsuz olan öfke tepkilerini fark etme, katılımcıların pek çok yönden sorumluluk almalarına yardımcı olma, öfke ile başa çıkma ifadelerini kullanabilme ve sorumluluk alma” konularına yer verilmiştir. Gebeş’in (2011) hazırladığı “Akran Eğitimi

ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitimi” programının içeriğinde ‘tanışma, duyguları ve öfke duygusunu tanıma, duyguların ve öfke duygusunun bilişsel, davranışsal ve fiziksel boyutlarının farkına varma, ben dili-sen dili becerileri, (ABC) modelini kavrama, öfkenin fiziksel, duygusal ve düşünsel etkilerini kavrama, öğrencilerin öfke kontrolüne yönelik kullandıkları yöntemlerin belirlenmesi, öfke ile baş etmede yapıcı yolların belirlenmesi ve gevşeme egzersizleri’ konularına yer verilmiştir. Tuna’nın (2012) öfkeye yönelik hazırladığı programın oturum içeriklerinde “öfke duygusunu tanıma, öfke duygusunun işaretlerini bilme, öfke sürecinde kullanılan yöntemlere dikkat etme, öfkenin sebeplerini bilme ve uygun ifade etme yöntemlerini öğrenme, öfkeyi farklı yollardan ifade etme ve iletişim becerilerini geliştirebilme sen dili kavramı ve ben dili kavramlarını bilme ve uygun olarak ben dilini kullanabilme, empati kavramını tanıma ve günlük yaşamda öfke kontrolünü sağlama” konularına yer verilmiştir. Sülen Şahin Kırıl’ın (2013) hazırladığı öfke denetimi programının oturum içeriklerinde “öfke duygusunu tanıma, öfke duygusunun ipuçlarını kavrama, öfkenin nedenleri ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olma, öfke ile başa çıkma stratejileri ve öfke kontrol planı, öfke türleri ve ifade tarzları, (ABC) modeli, iletişim becerileri, atılganlık, çatışma çözme” konularına yer verilmiştir. Kaçira Çapacıoğlu (2014) tarafından hazırlanan öfke denetimi programının içeriklerinde “duygu kavramının tanınması, empati becerisini geliştirme, öfkenin fizyolojik, zihinsel ve davranışsal belirtilerinin öğrenilmesi, öfke kontrolüne yönelik alternatifler geliştirme, iletişimde yapılan hataları anlama ve iletişim engellerini bilme, problem çözme becerisi kazanma, çekingen davranış, girişken davranış ve saldırgan davranış tanıma” konularına yer verilmiştir. Cartıllı’nın (2016) hazırladığı öfke denetimi eğitim programının oturum içeriğinde “öfke duygusunun tanınması, kendi öfke duygularına ilişkin farkındalık kazanılması, öfke ifade tarzlarının bilinmesi, öfke duygusunun ipuçlarının tanınması, (ABC) modeli, düşüncelerin değiştirilmesi ve sorumluluk” konularına yer verilmiştir. Zorlu’nun (2017) hazırladığı öfke denetimi eğitim programının içeriğinde “duyguları tanıma, öfkenin nedenleri, öfkenin insan vücudunda meydana getirdiği değişiklikler, öfkenin boyutları, öfkeyi ifade etme yöntemleri, irrasyonel düşünceler, (ABCDE) modeli, akılcı olmayan inançların yeniden yapılandırma, alternatif düşünceler, öfke kontrol yöntemleri, problem çözme becerileri, sorumluluk alma, iletişim becerileri, empati, sen dili- ben dili” konularına yer verilmiştir. İnce’nin (2019) hazırladığı “Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi Programı”nın oturum içeriklerinde ‘duyguları tanıma, duyguyla hareket etmeyi değiştirmek için nelerin yapılabileceği, duygusal yönden olumlu duyguları çoğaltma, bireyin kendini iyi hissedeceği etkinlikler yapma, krizden sağ kalma becerileri” konularına yer verilmiştir. Yıldızhan’ın (2019) hazırladığı “Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı”nın içeriğinde “mindful duruş, mindful dinleme, mindful görme, otomatik düşünceler, mindful düşünceler, beden tarama, mindful duygular, duygularım öfke, mindful yeme, mindful

yürüyüş, güçlü yönlerim” konularına yer verilmiştir. Yalçın’ın (2021) öfkeye yönelik hazırladığı programının oturum içeriklerinde ise “öfke kavramı ve öfkenin fizyolojik belirtileri hakkında farkındalık kazanılması, nefes egzersizlerinin tanıtılması, öfkeyi ortaya çıkaran durumlar hakkında bilgi sahibi olma, öfke uyandıran durumlara yönelik alternatif açıklamalar yapma, saldırgan davranışların olumsuz sonuçlarına odaklanma ve kendini sakinleştirmeye yönelik egzersizler yapma, öfkeyi uygun şekilde ifade etmede atılgan tepkilerin neler olduğu ve atılgan tepkiler vermenin önemi üzerinde konuşulması” konularına yer verilmiştir.

Hazırlanan programların etkililiğine göre dağılımı

Programların etkililiği, hazırlanan programların ölçekler üzerinden deney ve kontrol gruplarına yönelik yapılan ölçümlerinin sonucunda anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına göre değerlendirilmiştir. Sürekli Öfke-öfke ifade tarz ölçeği kullanılarak elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin, sürekli öfke ve öfke alt ölçekleri puanlarında anlamlı düzeyde azalma olduğu ve öfke kontrolü puanlarında ise anlamlı düzeyde artma olduğu ifade edilmiştir. Kontrol gruplarında bir değişimin olmadığı ve izleme testi yapılan çalışmalarda bu etkinin devam ettiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda hazırlanan programların etkili olduğu ifade edilmiştir (Akdeniz, 2007; Akgül, 2000; Cartıllı, 2016; Çekiç, 2009; Duran, 2004; Gebeş, 2011; Genç, 2007; Gezgin Gürbüz, 2008; İnce, 2019; Kaçıra Çıpacıoğlu, 2014; Selda Öz, 2008; Sülen Şahin Kırıl, 2013; Tekinsav Sütçü, 2006; Tuna, 2012). Zorlu (2017) tarafından hazırlanan öfke denetimi eğitim programında yukarıdaki araştırmalardan farklı olarak öfke içte puanında anlamlı bir değişme olmadığı fakat diğer tüm boyutlarda programın etkili olduğu ifade edilmiştir. Bu etkinin izleme çalışmasında da devam ettiği belirtilmiştir. Bunun yanında Yalçın’ın (2021) yapmış olduğu çalışmada da yukarıdaki çalışmaların aksine öfke kontrol ve öfke içte puanlarında anlamlı bir değişme olmadığı ancak sürekli öfke ve öfke dışta puanlarında anlamlı bir değişme olduğu belirtilmiştir. Özmen (2004) de “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” kullanarak yaptığı çalışmasında yukarıdaki çalışmaların aksine öfke dışta puanında anlamlı değişimin olmadığını diğer boyutlarda ise anlamlı bir değişimin olduğunu ifade etmiştir. Şahin (2004), Kaplan (2007) ve Gültekin (2008) tarafından saldırganlık ölçeği kullanılarak hazırlanan çalışmaların sonucu incelendiğinde programların etkili olduğu belirtilmiştir. Yine Karataş (2008) tarafından saldırganlık ölçeği kullanılarak hazırlanan çalışmada diğerlerinden farklı olarak sözel saldırganlıkta anlamlı fark bulunmadığı ifade edilmiştir. Aynı şekilde Yavuzer de (2009) benzer olarak yaptığı çalışmada dolaylı saldırganlık ve sözel saldırganlıkta anlamlı fark bulunmadığını ve diğer sonuçların anlamlı olduğunu belirtilmiştir. Yıldızhan (2019) tarafından çok boyutlu okul öfke envanteri kullanılarak yapılan çalışmanın sonuçlarına göre hazırlanan programın öğrenciler üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada ülkemizde öfke denetimine yönelik hazırlanan tezler hem yöntem hem de program içeriği yönünden incelenmiş ve elde edilen sonuçlar literatürdeki bulgularla karşılaştırılmıştır.

Çalışmaların araştırma modellerine göre dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak “ön test-son test kontrol gruplu deneysel model”in kullanıldığı görülmektedir. Yapılan tüm çalışmalarda en az bir deney ve bir de kontrol grubu kullanılmıştır. Deneysel çalışmalarda programların güvenilirliğinin artırılmasında kontrol ve deney gruplarının kullanılması önemlidir. Hatta deney ve kontrol grupları oluşturularak hazırlanan programların bilimsel değerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Yani deney ve kontrol gruplarının yansız oluşturulması ve birden fazla grubun çalışmalarda kullanılması çalışmanın bilimsel niteliğini arttırmaktadır (Karasar, 2003). Ayrıca incelenen 6 çalışmada da deney ve kontrol gruplarının yanında plasebo veya etkileşim gruplarının deneysel süreçlere dahil edildiği görülmektedir. Özellikle plasebo grupları (Büyüköztürk, 2016) da sürece dahil edilerek çalışmaların güvenilirliği arttırılmaya çalışılmıştır. Hazırlanan çalışmaların hemen hemen yarısında da izleme testi yapıldığı görülmektedir. Öfke ile ilgili hazırlanan programların etkililiğinin devam edip etmediğini değerlendirmek için uzun süreli takiplerinin yapılması yani izleme testlerinin kullanılması çalışmalar için önem arz etmektedir (Deffenbacher, Lynch, Oetting, ve Kemper, 1996). Bu durum yukarıda ifade edildiği gibi yine çalışmaların güvenilirliğini arttırmada önemli bir etkidir. Chambless ve Hollon (1998) müdahale programlarının etkili olması için kontrol grubu, alternatif tedavi alan bir grup veya plasebo grupları ile karşılaştırılmasının önemini dile getirmiştir. Ayrıca programların uygulanmasına yönelik bir kılavuz veya el kitabı olmasının ve en az iki bağımsız araştırma ortamında sınanmasının önemine vurgu yapmışlardır. Ayrıca verilerin daha nitelikli ve anlamlı olarak belirlenmesi için kullanılan diğer analizlerle (ilaç tedavisi, plasebo grubu veya alternatif tedavi grubu) test edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde tamamında deney ve kontrol gruplarının kullanıldığı, belli bir program dahilinde oluşturulduğu ya da farklı araştırmalardan destek alındığı ve analizlerde alternatif ölçümlerin yapıldığı görülmektedir. Bu durum araştırmaların ve hazırlanan programların geçerliğini ve güvenilirliğini arttırmaktadır.

Çalışmaların yazıldığı eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde hemen hemen eşit şekilde yüksek lisans ve doktora düzeyinde hazırlandığı görülmektedir. Öfke, özellikle okullarda önemli bir sorun alanını oluşturmakta, etkileri bireyleri olumsuz etkilemekte ve günbegün artarak devam etmektedir. Bu nedenle özellikle yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim alan bireylerin okullardaki bu soruna yönelik çalışmalara ağırlık verdiği ve bu doğrultuda program hazırladığı düşünülmektedir.

Araştırmaların çalışma grubuna göre dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak lise öğrencilerine yönelik programların hazırlandığı, bunu sırasıyla ortaokul, ilkokul ve üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan çalışmaların izlediği görülmektedir. Öfkeye yönelik okullarda farklı gelişim dönemlerinde ve yaş gruplarında hazırlanan programların farkındalık ve kişisel gelişim bağlamında etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle öfke duygusu üzerine oluşturulan psikoeğitim gruplarının öfke duygusunu ifade etmede (öfkeyi sağlıklı şekilde dışa vurma) yararlı olduğunu belirtilmiştir (McWhirter, 1999). Çalışmaların ağırlıklı olarak lise öğrencilerine yönelik hazırlanması aslında bu dönem özelliklerinin de bir yansıması olarak düşünülebilir. Özellikle ergenlik döneminin çalkantıları ve sorunları ile baş etmeye çalışan ergenlerin duygu kontrol noktasında daha kontrolsüz ve yanlış yöntemleri kullandıkları ifade edilebilir. Bu nedenle Akman (1992) öğrencilere yönelik yapılacak grup rehberliği ve danışma faaliyetlerinin öğrencilerin eğitsel ve psikososyal olarak gelişmelerine yardımcı olacağını belirtmiştir.

Araştırmalarda öfkeye yönelik kullanılan ölçekler incelendiğinde çalışmaların büyük çoğunluğunda Özer'in (1994) uyarlamış olduğu "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği"nin kullanıldığı görülmüştür. Bu verilerle bağlantılı olarak Mayne ve Ambrose (1999) öfkeye yönelik hazırlanan çalışmaları incelediği bir araştırmasında en çok kullanılan ölçme aracının 'Sürekli öfke- öfke ifade tarz ölçeği' olduğunu belirtmiştir. Çalışmalarda özellikle "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği"nin kullanılması hem bu ölçeğin kullanışlı olduğunun hem de geçerlik ve güvenilirlik bakımından istenen düzeyde olduğunun bir göstergesi olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında çalışmalarda ayın isim altında farklı kişilerce hazırlanan saldırganlık ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca bir çalışmada çok boyutlu okul öfke envanteri ve bir çalışmada ise çok boyutlu öfke envanteri kullanılmıştır. Çalışmalarda öfke ölçekleri dışında farklı ölçekler de (Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği, Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği) kullanılmış ancak öfke ile ilgili olmadıkları için çalışmanın bu kısmına dahil edilmemiştir. Bu ölçekler araştırmacılar tarafından öfke ile ilgili durumlarına göre değerlendirilmiştir.

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların oturum sürelerine göre dağılımı incelendiğinde programların yarısının '90 dakika' olarak hazırlandığı görülmüştür. Diğer çalışmalarda ise oturum süreleri "40 dakika" ve "150 dakika" arasında farklılık göstermektedir. DeLucia-Waack (2006) genelde eğitim ortamlarında yapılan grup çalışmalarında oturum sürelerinin çocuklar ve ergenlere göre farklılık gösterdiğini belirtmiş ve bu sürenin ergenlerde ortalama 45-60 dakika çocuklarda ise 30-45 dakika olabileceğini ifade etmiştir. Oturum sürelerinin değişken olmasının nedeninin katılımcı sayılarının farklı olması ve grupta her katılımcıya konuşma süresi verilmesi nedeniyle olduğu düşünülmektedir.

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların oturum sayılarına göre dağılımı incelendiğinde çalışmaların çoğunluğunun 10 oturumdan oluştuğu, oturumların sırasıyla 8 oturum, 12 oturum, 9 oturum, 11 oturum ve 16 oturum şeklinde devam ettiği görülmüştür. Brown (2004) grup çalışmalarında ortalama 12-16 oturum arasında oturumların düzenlenebileceğini (Akt. Gürçay, Çekici ve Çolakkadioğlu, 2009), Thomas (2001) ise oturum sayılarının katılanların türüne (öğrenci, çalışan, hasta) ve kaynaklara (maddi kaynaklar) göre değişebileceğini ve oturum sayılarının 10-12 oturuma kadar uzayabileceğini belirtmiştir. Oturum sayılarının farklılaşmasının nedeninin pek çok alanda (farkındalık, sosyal beceri, baş etme becerileri) müdahale stratejilerinin geliştirilmeye çalışılması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca oturum sayılarının fazla olmasının çalışmanın etkililiği üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır. Bu konuda meta analiz çalışması yapan Gansle (2005) uzun süreli müdahalelerin etkili olduğunu ifade etmiştir. Ancak Lochman ve Curry (1986) yaptıkları çalışmada 12 ve 18 seanslık programların etkililiğinin birbirinden farklılaşmadığını belirtmiştir.

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların kuramsal yönelimine göre dağılımı incelendiğinde hazırlanan programların yarısından fazlasının bilişsel davranışçı yaklaşıma göre hazırlandığı görülmüştür. Bilişsel davranışçı yaklaşımın araştırmalarda kullanımı son yıllarda artarak devam etmektedir ve pek çok alanda bilişsel müdahaleler kullanılmaktadır. Beck ve Fernandez (1998) son yıllarda bilişsel davranışçı terapinin öfke kontrolüne yönelik en yaygın yaklaşım olarak kullanıldığını ifade etmiştir. Ayrıca Howells ve Day'de (2003) bilişsel davranışçı terapinin öfke ve saldırganlığı önlemede etkili bir yaklaşım olduğunu belirtmiş, Apter (1995) ise öfke denetiminde bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanımını desteklediğini ifade etmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşımdan sonra çalışmalarda akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın da kullanıldığı görülmüştür. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım da çıkış noktası itibarıyla bilişsel süreçlere ağırlık vermekte, öfke ve saldırganlığa irrasyonel düşünceler ve davranışlar perspektifinden bakmakta ve bu duygu ve davranışların yeniden yapılandırılarak akılcı hâle dönüştürülmesinin gerekliliği savunmaktadır (Gültekin, 2008). Hazırlanan çalışmalarda bu temel üzerine bina edilmiştir. Öfkeye yönelik hazırlanan diğer programların ise birer çalışmayla seçim kuramı ve gerçeklik terapisi, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, diyalektik davranışçı yaklaşım ve mindfulness temelli bilişsel terapiye göre hazırlandığı görülmüştür. Ayrıca kuramsal yönelimi belirtilmeyen iki program mevcuttur. Hazırlanan programların hangi kuramsal yönelimle hazırlanırsa hazırlansın sonucunda etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara bağlı olarak araştırmacıların hedeflenen kuramsal yönelim ve bu doğrultuda hazırlanan içeriklerde yeterli bilgiye sahip oldukları, programları kuramsal açıdan doğru oluşturdukları ve başarılı oldukları düşünülmektedir.

Öfke denetimine yönelik hazırlanan programların içerikleri incelendiğinde genel bir çerçevenin çizildiği ve özellikle öfke duygusunu tanıma ile başlayan sürecin öfkeyi uygun şekilde kontrol etme ile sonuçlandığı görülmüştür. Hazırlanan programlarda, duygular ve öfke duygusu hakkında farkındalığını artırma, öfkenin nedenlerini, vücutta yaptığı fizyolojik durumları fark edebilme, öfke ile ilgili irrasyonel düşünceleri belirleyip alternatif düşünceler geliştirebilme ve öfkenin uygun ve kontrollü şekilde ifade edilmesi konularında çalışıldığı ifade edilebilir. Öfke normal bir duygudur ve pek çok yönden ifade edilmektedir. Ancak burada araştırmaların büyük çoğunluğunda değinildiği gibi uygun öfke kontrol yöntemlerinin bilinmesi önemlidir. Bu süreçte de özellikle öfke ile ilgili akılcı olmayan inançlar yerine alternatif düşünce biçimlerinin geliştirilmesinin öfkeyi sağlıklı ifade etmede önemli olduğu, çalışmaların çoğunda bilişsel davranışçı teknikler ve öfkenin (ABC)'sinin kullanıldığı görülmektedir (Corey, 2008). Ayrıca yine öfke kontrolünde nefes egzersizleri, problem çözme becerileri, iletişim becerileri, empati kurma, atılgan-çekingeng-saldırgan davranışlar, ergenlik dönemi özellikleri, aileyi model alma, sorumluluk alma gibi konulara yer verildiği görülmektedir. Geroski ve Kraus (2002) oluşturulacak psikoeğitim grupları ve oturum içeriklerinde iletişim, problem çözme becerileri, karar verme stratejileri gibi becerilere yer vermenin önemini vurgulamışlardır. Myrick (1997) de hazırlanan rehberlik programlarında bazı başlıkların olması gerektiğini ifade etmiş ve özellikle çalışmalarda tanışma, kendini tanıma, problem çözme, arkadaşlık ilişkileri, çatışma çözme gibi alanlara ağırlık verilmesini önemli bulmuştur. Feindler ve Ecton (1986) da hazırlanmış oldukları öfke denetimi eğitim programında bilişsel ve davranışsal tekniklerin öğretilmesi, öfkenin bileşenleri hakkında bilgi sahibi olma, gevşeme egzersizleri ve rol oynama gibi başlıklara yer vermişlerdir (Akt. Kellner ve Bry, 1999). Bu bağlamda oluşturulacak öfke denetimi eğitim programları da hazırlanırken bir kompozisyon gibi giriş, gelişme ve sonuç diye ifade edebileceğimiz bir standartta hazırlanmalı ve geniş bir alanda öğrencilerin birçok ihtiyacına hitap edebilmelidir. Hazırlanan programların içerikleri incelendiğinde bu süreçlere dikkat edildiği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında incelenen tezlerin hemen tamamında geliştirilen programların bireylerin öfke denetimi üzerinde önleyici bir etkiye sahip olduğu fakat bazı çalışmalarda kullanılan ölçeklerin alt ölçeklerinde anlamlı sonuçlar çıkmadığı görülmüştür. Zorlu (2017) tarafından hazırlanan programda öfke içte puanında anlamlı bir değişim olmadığı ifade edilmiştir. Bunun nedeni olarak da kültürel anlamda özellikle Türkiye gibi saygı çerçevesinde ast üst ilişkileri, kadının erkeğe saygı duyması ve sesini çıkarmaması ya da küçüğün büyüğe saygı duyması gibi durumların öfkeyi içe atmada daha ön plana çıktığı ifade edilmiştir (Bilge, 1996). Ayrıca bu durum bastırılan öfkenin sağlıklı ifade edilebilmesine yönelik yeterince çalışma ve etkinliğe yer verilmemesine ve öğrencilerin içe yönelik öfke üzerinde farkındalık kazanamamalarına bağlanmıştır. Yalçın (2021) tarafından

hazırlanan programın öfke kontrol ve öfke içte puanlarında ve Özmen (2004) tarafından hazırlanan programın öfke dışta puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca saldırganlık ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda da alt ölçeklerin bazılarında anlamlı sonuçların çıkmadığı görülmüştür. Karataş (2008) tarafından saldırganlık ölçeği kullanılarak hazırlanan çalışmada sözel saldırganlık alt ölçeğinde anlamlı fark bulunamadığı ifade edilmiştir. Aynı şekilde Yavuzer de (2009) benzer olarak yaptığı çalışmada dolaylı saldırganlık ve sözel saldırganlıkta anlamlı fark bulunamadığını belirtmiştir. Ancak daha önce de belirtildiği gibi çalışmaların tamamında hazırlanan programların öfkeyi azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bu durum ile bağlantılı olarak araştırmacılar programların etkili olması hususunda farklı görüşlere sahiptir. Whitfield (1999) kuramsal temellerle hazırlanmış öfke denetimi programlarının daha etkili olduğunu ifade ederken, Deffenbacher ve ark. (1996) ise öfke ve saldırganlıkla baş etmede sosyal beceri eğitimlerinin (kişiler arası iletişim, problem çözme becerileri vb.) etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde de araştırmaların tamamına yakını kuramsal temellere dayandırılmaktadır. Ayrıca problem çözme, iletişim becerileri, vb. gibi sosyal beceri eğitimlerinin de sık sık kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte hazırlanan ya da uyarlanan programlarda içinde yaşanan kültüre uygun olarak ve kültürle uyumlu çalışmalara da (Kağıtçıbaşı, 2008) yer verildiği görülmüştür. Bu bağlamda hazırlanan programlarda hem kültürel öğelerin vurgulandığı hem kuramsal yönelimlerin mevcut olduğu hem de sosyal beceriye yönelik araçların kullanıldığı görülmektedir.

Bu araştırma Türkiye'de öfkeyi önlemeye yönelik hazırlanan programların sistematik bir şekilde incelenmesini amaçlamıştır. Bu doğrultuda YÖK TEZ veri tabanında Türkçe olarak hazırlanan öfke denetimi eğitim programları incelenmiştir. Bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Başka araştırmalarda öfke kontrolüne yönelik hazırlanan yabancı programlarda incelenerek literatüre katkıda bulunulabilir. Ayrıca bu çalışma sadece sosyal bilimler ve eğitim bilimleri alanında yapılan çalışmalarla sınırlı kalmıştır. Bunun yanında ileride yapılacak çalışmalarda sağlık bilimleri alanlarında yapılan programlarda incelenebilir. Ayrıca bu çalışmada sadece örgün eğitime devam eden öğrencilere yönelik hazırlanan programlar araştırmaya dahil edilmiştir. İleride başka çalışmalarda yetişkinlere yönelik hazırlanan öfke programları da incelenebilir. Bu çalışmanın ileride öfke kontrolüne yönelik hazırlanacak programların geliştirilmesinde araştırmacılara bir çerçeve çizeceği düşünülmektedir. Yine öfke okullarda ciddi bir problem haline dönüşmüş olup olumsuz etkileri artarak devam etmektedir. Bu çalışmanın özellikle okullarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanların yapacakları öfkeye yönelik psikoeğitim çalışmalarına bir kılavuz olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın okul dışında çıraklık eğitim merkezleri ya da örgün eğitim dışında kalan islahiye gibi çocuk ve ergenlerin bulunduğu kurumların çalışanlarına da rehberlik edeceği umulmaktadır.

Extended Abstract

Introduction

In daily life, individuals face many positive and negative situations and give affective, intellectual or behavioral responses. Some events have superficial effects in individuals' lives, whereas others may deeply affect them. Their responses to events appear as a reflection of their thoughts and feelings, which may have both positive and negative impacts on their lives. One feeling that adversely affects individuals' lives and leads to undesirable results if uncontrolled is anger. This feeling, which is typically considered negative and likely to have severe consequences if uncontrolled, needs examining in many aspects. It is stated that traditional control methods usually do not go beyond suppressing the feeling of anger and cause more adverse responses in the future. Sabatino (1997) notes that traditional methods adopted for anger control and punishment put individuals in an uncomfortable situation. Deffenbacher et al. (1994), on the other hand, state that it is better for individuals to express their anger constructively in positive ways. Whether anger is expressed in positive or negative ways, it is often affected by people or means with which the individual interacts. Relevantly, Balkaya (2001) specifies that expressing anger is a learned ability. In this context, it can be stated that whether an angry individual responds aggressively in a negative manner or healthily in a positive manner is something learned. It is observed in the literature that many programs have been developed to ensure that anger is expressed in a positive way and that individuals are protected against negative outcomes of anger. The respective programs have many similar or different features considering both methodology and content. As regards these anger management education programs, what content they include, whether they are effective, what methods they adopt, and the number or duration of their sessions are an issue of concern. Consequently, level of education at which the thesis is written, study group, research design, scales, duration and number of sessions, theoretical approach, effectiveness and session contents of these programs were examined in this study, and the findings were discussed in comparison with those of other studies in the literature.

Method

The purpose of this study was to examine the research conducted on anger management. For this purpose, systematic review, which is one of the research review methods, was used in the study. 23 theses in the YÖK Thesis Center were identified in line with the inclusion criteria and examined based on the "Thesis Review Form" drafted by the researcher. The theses accessed within the scope of the study were reviewed in terms of level of education at which the thesis is written and design of research, study group, scales used, duration and number of sessions, theoretical approach, effectiveness of program and contents of sessions. In this way, it was

aimed to increase the validity and reliability of the study. Document analysis was used in analyzing the data obtained.

Results and Discussion

In this study, the theses on anger management education programs in Türkiye were examined considering both method and content, and the findings were explained as compared to the literature. The respective programs were evaluated in terms of level of education at which the thesis is written and design of research, study group, scales used, duration and number of sessions, theoretical approach, effectiveness of program, and contents of sessions.

Considering the distribution by research design, it can be stated that the relevant studies are mostly based on the pretest-posttest control group experimental design. In the distribution by level of education at which the thesis is written, it is observed that they are at master's and doctorate levels, and their number is almost equal. When the distribution by study group is examined, it can be stated that they mostly target high school students, who are followed by secondary school, primary school and university students, respectively. The scales used for anger in the studies show that the anger scale adapted by Özer (1994) is used in vast majority of the studies, and the aggression scale developed under the same name by different people is also encountered. Considering the distribution by duration of sessions, it can be stated that most programs are 90-minute long, while the others range from 40 to 150 minutes. As for the number of sessions in the programs, the majority consist of ten sessions, and they are also developed as eight sessions and twelve sessions, respectively. The distribution by theoretical approach reveals that more than half of the programs are based on the cognitive behavioral approach. In the content of the anger management programs, it is observed that a general framework is formed, and the process that starts especially with recognizing the feeling of anger results in appropriate anger control. It can be stated that these studies are basically carried out to raise awareness about feelings and the feeling of anger, to recognize the causes of anger and the physiological states it occasions in the body, to identify irrational thoughts about anger and develop alternatives, and to express anger in an appropriate and controlled manner. In almost all of the theses examined within the scope of this study, it is observed that the programs developed have a preventive effect on anger management, yet no significant results have been obtained in the subscales of the scales used in some studies.

Pedagogical Implications

The purpose of this study was to systematically review the programs developed for anger management in Türkiye. For this purpose, the anger management education programs that were published in Turkish and included in the YÖK Thesis Center were examined, which constitutes the limitation of this study. By examining

foreign programs for anger control in other research, contributions can be made to the literature. Moreover, this study is limited to studies conducted in the field of social sciences. In future studies, programs in the field of health sciences can also be investigated. It is believed that this study will present a framework for researchers in developing programs for anger control in the future. Furthermore, anger has become a serious issue in schools and its adverse effects increasingly continue. It can thus be stated that this study will serve as a guide especially in psychoeducational studies on anger to be carried out by school counselors.

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde “Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi ve Editörünün” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.

Çalışma sistematik alan yazın taraması, derleme çalışması, doküman inceleme çalışması olduğu için ‘Etik Kurul izni’ alınmasını gerektiren çalışmalar grubunda yer almamaktadır. Bu nedenle etik kurul izni beyan edilmemiştir.

Kaynaklar

- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Akman, Y. (1992). İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin rehberlik gereksinimleri, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 4-6. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21423/229770>.
- Apter, B.C. (1995). Anger management and aggression control mastering our emotions and behavioral choices, MAI 36/2, Apr. Canada: The University of Manitoba,
- Ayub, N., Kimong, P. J. & Ahmad, P. H. M. (2020). The relationship between anger and aggression among drug-dependent males. *International Journal of Social Science and Humanity*, 51-56. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2020.10.2.1013>
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları, *Türk Psikoloji Dergisi*, 4(7), 21-45.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Beck, R. & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63-74. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018763902991>
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara yapılan grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerine etkileri* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler*. Pegem Yayınları.
- Campbell, M.P. (2004). *The efficacy of an anger management program for middle school students with emotional handicaps* [Dissertation, Doctor of Philosophy]. Walden University.
- Can, S. (2002). “Aggression questionnaire” adlı ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Uzmanlık tezi, Genel Kurmay Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Servis Şefliği, İstanbul).
- Cartılı, K. (2016). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin tek ebeveynli öğrencilerin öfke ve olumlu duygularına etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mevlâna Üniversitesi.
- Chambless, D.L. & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7-18. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çeviren: Tuncay Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Çekiç, A. (2009). *Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Çivitçi, N. (2007). Çok boyutlu okul öfke ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 99-109.
- Deffenbacher, J.L., Thwaites, G.A., Wallace, T.L. & Oetting E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction, *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 386-396. <https://doi.org/10.1037/00220167.41.3.386>
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R. & Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149-157. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.149>
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S. & Eiswerth-Cox, L., (1996). State trait anger theory and the utility of the trait anger scale, *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.131>
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.
- Duran, Ö. (2004). *Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Gansle, K.A. (2005). The effectiveness of school-based anger interventions and programs: A meta-analysis, *Journal of School Psychology*, 43(4), 321-341. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.07.002>
- Gebeş, H. (2011). *Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Genç, H. (2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Gentry, W.D. (2007). *Anger for Dummies*. Wiley Publishing.
- Geroski, A.M. & Kraus, K.L. (2002). Process and content in school psychoeducational groups: Either, both or none? *Journal for Specialists in Group Work*, 27(2), 233-245.
- Gezgin Gürbüz, A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Gürçay, S. S., Çekici, F. ve Çolakakadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1): 134-153. <https://doi.org/10.17860/efd.54912>
- Howells, K. & Day, A. (2003). Readiness for anger management: clinical and theoretical issue. *Clinical Psychology Review*, 23(2), 319-337. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00228-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00228-3)
- İnce, A.B. (2019). *Diyalektik davranışçı terapi beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin öfkeyi yönetme sorunu üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Şehir Üniversitesi.
- Kaçıra-Çapacıoğlu, G. (2014). *Yaratıcı dramının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi.
- Kaplan, A. (2007). *Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46815/587078> erişilmiştir.
- Karataş, Z. (2008). *Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kellner, M. & Bry, B. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents, *Adolescence*, 34 (136), 645-651.
- Lerner, H. (2015). *Öfke dansı. (Çeviren: Sinem Gül)*. Varlık Yayınları.
- Lochman, J.E. & Curry, J.F. (1986). Effects of social problem-solving training and self-instruction training with aggressive boys, *Journal of Clinical Child Psychology*, 15(2), 159-164. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1502_8
- Lulofs, R. S. & Cahn, D. D. (2000). *Conflict: from theory to action*. Aperson Education Company.
- Mayne, T.J. & Ambrose, T.K. (1999). Research review on anger in psychotherapy. *JCLP*, 55(3), 353-363. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199903\)55:3<353::aid-jclp7>3.0.co;2-b](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199903)55:3<353::aid-jclp7>3.0.co;2-b)
- McWhirter, B.T. (1999). Effects of anger management and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents, *Current Psychology*, 18(2), 223-237. <https://doi.org/10.1007/s12144-999-1030-2>
- Myrick, R. (1997). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach (5 th ed.)*. Educational Media Corporation.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeye başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ramírez, J. M., & Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity): Some comments from a research project. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(3), 276-291. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.04.015>
- Sabatino, D.A. (1997). Replacing anger with trust, *Reclaiming Children And Youth*, 6(3), 167-170.
- Selda Öz, F. (2008) *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sharp, S.R. (2003). *Effectiveness of an anger management training program based on rational emotive behavior theory (REBT) for middle school students with behavior problems* [Dissertation, Doctor of Philosophy]. The University of Tennessee at Knoxville.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Sülen Şahin Kıralk, F. (2013). *Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Şahin, H. (2004). *Öfke denetiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, H. (2004). Saldırganlık ölçęği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(7), 180-190.
- Tekinsav Sütçü, G.S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Teoh, A.N., Chia, M.S.C. & Virasamy, M. (2010). Emotional Responses to Social Support among Singaporean Chinese: The Moderating Effect of Anger- Control, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1056– 1060. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.234>
- Thomas, S.P. (2001). Teaching healthy anger management, *Perspectives in Psychiatric Care*, 37, 41-48. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2001.tb00617.x>
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Türk dil kurumu büyük Türkçe sözlük*. <http://tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 18.03.2023.
- Videbeck S. (2020). *Psychiatric-mental health nursing*. 5 th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, Lippincott Williams & Wilkins, p.166-80.
- Wach, E. & Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis, *IDC Practice Paper In Brief*, 13, 2-11.
- Whitfield, G. W (1999). Validating school work: An evaluation of a cognitive behavioral approach to reduce school violence, *Research on Social Work Practice*, 99 (4), 399-426. <https://doi.org/10.1177/104973159900900402>
- Yalçın, M. (2021). *Suçta sürüklenen ergenlerde öfke kontrolüne yönelik bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği ve iyileştirici faktörler* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yavuzer, Y. (2009). *Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programlarının lise öğrencilerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Selçuk Üniversitesi.
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi*

becerilerine etkisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].
Bahçeşehir Üniversitesi.

Zorlu, E. (2017). Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi

[Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.