



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 43 Volume: 9 Issue: 43

Nisan 2016 April 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

BİLİŞSEL-DAVRANIŞCI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK UYGULANAN ÖFKE KONTROLÜ PROGRAMLARININ ETKİLİLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI*
EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF ANGER CONTROL INTERVENTIONS DEVELOPED BASED ON COGNITIVE-BEHAVIOURAL APPROACH: A META-ANALYTIC STUDY

Fulya TÜRK**
Zeynep HAMAMCI***

Öz

Bu araştırmanın amacı; bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak uygulanan öfke kontrol programlarının ergenlerin öfke düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla araştırmada meta analiz yöntemi kullanılmıştır. Meta analiz çalışması için önce araştırmanın kriterleri (deneysel desen olması, ergenlerle yürütülmesi, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olması) oluşturulmuş ve kriterlere uygun 12 araştırma belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının ergenlerin öfke düzeylerinden dışı yansıtmada -.894 ile geniş düzeyde, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasında -.331 ile küçük düzeyde, öfkenin kontrol edilmesinde 1.127 ile çok geniş düzeyde ve son olarak sürekli öfkede -1.519 ile mükemmel düzeyde etkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırmaların sonuçları bağlamında bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının ergenlerin öfke düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Kontrolü Programları, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Meta Analiz.

Abstract

The purpose of the present study is to investigate the effect of anger control interventions developed based on cognitive-behavioural approach on adolescents' anger levels. To this end, meta-analysis method is used in the research. To conduct the meta-analysis, research criteria (research employing experimental design, being conducted on adolescents, and being developed based on cognitive-behavioural approach) were determined and a total of 12 studies were selected for analysis. Research results concluded that anger control interventions developed based on cognitive-behavioural approach were effective in adolescents at a level of -.894 large for anger-out, -.331 small for anger-in which refers to suppressing aggression, 1,127 very large for controlling anger, and -1,519 perfect for trait of anger. The results demonstrated that anger control interventions developed based on cognitive-behavioural approach contributed to decrease adolescents' anger levels.

Keywords: Anger, Anger Control Interventions, Cognitive-Behavioural Approach, Meta-Analysis.

1. Giriş

Psikoterapide bilişlerin bireylerin duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğu uzun yıllardan beri bilinmesine karşın 1970'lere kadar psikoterapi alanında üç temel yaklaşımın kullanıldığı görülmektedir. Bunlar psikoanalitik, davranışçı ve hümanistik yaklaşımlardır. 1960'lı yılların sonlarından itibaren bilişsel davranışçı yaklaşım gelişmeye ve psikoterapide dördüncü bir güç olarak yer almaya başlamıştır (Dobson, Backs-Dermont ve Dozois, 2000). Aslında bilişsel davranışçı yaklaşım içerisinde pek çok modeli bulunduran bir terapi yöntemidir. Bununla birlikte bilişsel davranışçı terapinin gelişim sürecinde Ellis (1962) ve Beck (1963)'in çalışmaları önemli yer tutmaktadır (Murdock, 2013).

Bilişsel-davranışçı terapi genel özellikleri itibari ile yapılandırılmış, kısa süreli, şimdiki zaman odaklı, mevcut sorunları çözmeye ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik bir psikoterapi yöntemidir. Bu terapide amaç, danışanda duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturmak için, düşünme ve inanç sisteminde bilişsel değişiklikler yapılmasını sağlamaktır. Bu yaklaşıma göre işlevsel ya da gerçekçi olmayan düşünceler tüm psikolojik bozuklukların temelinde yer almaktadır (Beck, 2014). Bu kapsamda yapılan çeşitli çalışmalarda akılcı olmayan inançlar ile anksiyete (Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Deffenbacher, Zwemer, Hill ve Sloan, 1986; Malouff, Schutte ve McClelland, 1992), öfke (Ford, 1991, Martin ve Dahlen, 2004, Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011) depresyon (Nelson, 1977; Beck ve Clark, 1988; Watson ve Clark, 1988; Macavei, 2005; Szentagotai ve Freeman, 2007), intihar düşünceleri (Ellis ve Ratliff, 1986, Woods ve Muller, 1988), kendini kabul düzeyi (Davies, 2006; Davies, 2008), stres (Anderson ve Arnoult, 1989; Camatta ve Nagoshi, 1995; Martin ve Dahlen, 2005), özsaygı (Daly ve Burton, 1983; Mayhew ve Edelman, 1989) ve sınav kaygısı (Wong, 2008) arasında ilişki olduğunu bulunmuştur. Bu nedenle

*Bu çalışma 04-06 Aralık 2014 tarihinde V. PDR Uygulamaları Kongresi'nde sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş biçimidir.

**Yrd. Doç. Dr. Gaziantep Üniversitesi Gaziantep Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Ana Bilim Dalı,

fulyatürk@gantep.edu.tr

***Prof. Dr. Gaziantep Üniversitesi Gaziantep Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Ana Bilim Dalı, hamamci@gantep.edu.tr

insanlar düşüncelerini daha gerçekçi ve daha işlevsel bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde duygu durumlarında ve davranışlarında iyileşme olmaktadır. Bilişsel- davranışçı yaklaşımda amaç, bireyin işlevsel ya da gerçekçi olmayan bilişlerinin belirlenmesi ve değiştirilmesidir. Geliştirildiği günlerden bu yana birçok araştırmayla ile etkililiği test edilen bilişsel-davranışçı yaklaşımın psikolojik bozukluklar, psikiyatrik bozukluklar ve psikolojik bileşenler içeren sorunlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Beck, 2014).

Günümüzde yaygın olarak görülen psikolojik sorunlardan biri de öfkedir. Deffenbacher'a (1999) göre öfke; bir veya daha fazla öfkeye neden olan olay, bireyin anlık ve sürekli karakteristik özelliklerini içeren öfke öncesi durumu ve bireyin hem olayı hem de kendi baş etme kaynaklarına ilişkin kişisel değerlendirmesinin etkileşimi olarak değerlendirilebilir. Öfke, bilişsel, duygusal ve fizyolojik öğelerin birbirini etkilemesi ve etkileşmesini içeren yaşantısal bir durumdur. Birey aynı zamanda öfkeyi tetikleyen durumlar ve kendi öfke yaşantılarına göre öfke durumunda tepki vermektedir. Bireyler öfkelerini uygun olan (girişkenlik ve problem çözme gibi) ya da uygun olmayan (fiziksel ve sözel şiddet gibi) yollarla ifade edebilirler. Bireyin öfkesini nasıl ifade ettiğini bilmek hem öfkenin doğasının hem de klinik olarak bireyin problemlerinin anlaşılması açısından önemlidir (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996).

Öfke ortak ve doğal bir duygu olsa da öfkenin uygun olmayan yollarla ifade edilmesi aile, eğitimciler ve toplum sağlığı açısından ciddi bir problem olabilmektedir. Öfkenin uygun olmayan yollarla ifadesi zamanla sosyal uyum güçlüklerine ve anti sosyal davranışlara yol açabilir. Ayrıca yoğun öfke saldırgan ve dürtüsel tepkilere neden olur (Feindler ve Engel, 2011).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke ve saldırganlığın oluşmasında bilişlerin rolü büyüktür. Novaco'ya (1975) göre öfke, bilişsel değerlendirmelerin ve psikolojik öğelerin karşılıklı etkileşimini içeren öznel bir duygu durumudur (Blake, ve Hamrin, 2007). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey uyarıcı değildir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey, bireyin bu uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya verdiği anlamdır (Beck, 1979, Akt: Özmen, 2006). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Bu oluşan duygusal uyarılma ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak yapılandırmasına bağlıdır. Herhangi bir olay, kişi tarafından engellenme, can sıkıcı bir durum, aşağılanma, haksızlık ve saldırı gibi değerlendirildiğinde, öfke olarak yaşanan bir duygusal uyarılma oluşmaktadır. Bu duygusal uyarılma ise sözel ya da içe çekilme gibi davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Bu mekanizma içinde bilişsel süreçler, öfke ve davranışsal tepkiler arasında karşılıklı etkileşimden söz edilebilir (Balkaya, 2001, Akt: Aydınoglu Avcı 2009).

Öfke kontrolüne yönelik yürütülen çalışmalarda ise bilişsel-davranışçı teknik ve müdahalelerin yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Beck ve Fernandez, 1998). Bilişsel-davranışçı yaklaşım öfkenin tedavisinde bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelere yer vermektedir. Bireyin öfkesini fark etmeye yönelik müdahaleler (kişinin tepkilerini kayıt etmesi, rol oynama ve davranışsal yaşantılar) sıklıkla kullanılmaktadır. Çünkü birey, öfkesini tetikleyen durumları fark ettiğinde baş etme stratejilerini kullanması daha kolay olmaktadır. Bunun yanı sıra öfkeye yol açan olaylar ve öfkeye verilen tepkilere yönelik müdahaleler de kullanılmaktadır. Öfkeye neden olan olaylardan kaçınma, öfkeye neden olan ipuçlarını yakalama, zaman istemek gibi stratejileri içermektedir. Öfkenin azaltılmasına yönelik müdahalelerde yine sıklıkla gevşeme eğitimine başvurulmaktadır. Bilişsel terapi ise öfke durumunda öfke öncesi durumun kültürel öğeleri, işlevsel olmayan bilişler, yanlış değerlendirme süreçleri, yaşanan öfkenin bilişsel öğeleri üzerine odaklanır. Bireyin öfkeye neden olan düşüncelerini belirlemesine ve değiştirmesine yardım eder. Bunlara ek olarak bu yaklaşımda mizah, öfkenin azaltılmasında kullanılan müdahalelerden biridir. İletişim, girişkenlik ve çatışma yönetimi becerileri, bireyin kişiler arası çatışmalara işlevsel olmayan yollarla tepki vermesini önleyerek ve yanlış bireysel değerlendirmeleriyle başa çıkmasına yardım etmektedir (Deffenbacher, 1999). Sonuç olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımın öfkenin azaltılmasına yönelik olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal teknik ve müdahaleler kullandığını ve etkili bir yol olduğunu söylemek mümkündür. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Sukhodolsky, Kassinove ve Gorman, 2004; Beck ve Fernandez, 1998; Di Giuseppa ve Tafrate, 2003; Saini, 2009; Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2015). İlgili literatür incelendiğinde yurt dışında meta analiz yöntemiyle bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkililiğini inceleyen pek çok çalışma varken, ülkemizde bilişsel-davranışçı yaklaşım bir terapi yöntemi olarak sıklıkla kullanılmasına rağmen bu yaklaşımın öfke kontrol programlarının etkisine ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sadece yapılan bir çalışmada (Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2015) hem yurt içi hem de yurt dışında yapılan çalışmaların etkililiğinin birlikte gözden geçirildiği görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada sadece Türkiye'de yapılan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrol programlarının ergenlerin öfke düzeyleri üzerindeki etkisinin meta analiz yöntemiyle test edilmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Bu araştırmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla meta-analiz yöntemi kullanılmıştır. Meta analiz, bireysel çalışmalardan elde edilmiş çok sayıda analiz sonuçlarını bütünlüştirmek amacıyla kullanılan istatistiksel analizlerdir (Glass, 1976). Meta analiz, kısaca diğer analizlerin analizidir. Diğer çalışmaların sonuçlarını tutarlı ve uyumlu bir şekilde bir araya getirir (Cohen, 1988). Meta-analiz çalışmasında aşağıdaki basamaklar izlenmiştir:

2. 1. Alan Yazın Taraması

Araştırmada öncelikle geniş çaplı bir alan yazın taraması yapılmıştır. Bu kapsamda elektronik veritabanları olarak ERIC, EBSCO, Search Academic Premier, tabanlarından, ULAKBİM'den ve YÖK tez tarama sayfasında "öfke, öfke eğitim programı, öfke yönetimi, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke" kavramlarıyla arama yapılmıştır. Bu alan yazın taraması sonucu yaklaşık 185 araştırmaya ulaşılmıştır. Taramanın ardından ise araştırma kriterleri çerçevesinde eleme işlemine geçilmiştir.

2. 2. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda alan yazın taramasıyla elde edilen araştırmalar aşağıda belirtilen kriterler çerçevesinde değerlendirilmiştir:

- Türkiye'de yürütölen bir çalışma olması.
- Deneysel desen kullanılarak yapılan bir araştırma olması.
- Araştırmanın ergenlerle yürütölmesi.
- Çalışmada kullanılan öfke programının bilişsel- davranışçı ya da akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşıma dayalı olması.
- Araştırmada kontrol grubu olması.
- Çalışmanın bağımlı değerşkenlerinden birinin bireylerin öfke düzeyleri olması.
- Araştırmada bireylerin öfke düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ve deney ve kontrol gruplarının sayılarına yer verilmesi.

Araştırmada verilen kriterlere göre, öncelikle yurt dışı çalışmalar elenmiştir. Daha sonra deneysel olmayan çalışmalar kapsam dışına çıkarılmıştır. Çalışma grubunun ergenlerin olmadığı çalışmalar, başka kuramsal yönelimlerle yürütölen çalışmalar, kontrol grubuna yer verilmeyen veya öfke dışında farklı bağımlı değerşkenleri olan çalışmalar da çıkarılmıştır. Tüm bu eleme sürecinin sonucunda yayınlanmamış yüksek lisans ve doktora tezlerinden iki tanesi ilkokul ve üniversite öğrencileriyle yürütölmesi, dört araştırmada bağımlı değerşken olarak saldırganlık düzeylerinin kullanılması, üç araştırmada ise, araştırmacı izin formunun olmaması nedeniyle araştırmaya ulaşılamaması nedeniyle araştırma dışında bırakılmışlardır. Yüksek lisans ve doktora tezlerinin incelenmesinin ardından araştırma makalelerinin ilgili kriterler çerçevesinde değerlendirilmesi sürecinde makalelerin yayınlanmamış yüksek lisans ve doktora tezlerinden üretildiği saptanmıştır. Bu nedenle araştırmada sadece tezlerin kullanılmasına karar verilmiş ve kriterlere uygun 12 araştırma belirlenmiştir.

2. 3. Kodlama Süreci

Araştırmada kullanılan kodlama süreci üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaların künyesi verilmiştir. Bu kapsamda, çalışma numarası, yazar/yazarlar, yayın yılı, yayın türüne yer verilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın içeriğine ilişkin bilgiler verilmiştir. Bu kapsamda araştırmada uygulanan öfke eğitim programının adı, uygulama dönemi, uygulanan ölçeğin adı, oturum sayısı, izleme testi, plasebo grubu, oturum süresi ve uygulama türüne yer verilmiştir. Son bölümde ise araştırma verilerine yani araştırma gruplarının sayıları, ortalamaları ve standart sapma değerleri hakkında bilgiler verilerek kodlama yapılmıştır.

Verilerin kodlanması aşamasında öncelikle tüm araştırmalar PDF uzantılı elektronik dosya biçiminde bir klasör biçiminde dosyalanmıştır. Daha sonra her bir araştırma Microsoft Excel çalışma sayfasında yazar isimleri ve çalışma numarasına göre listelenmiştir. Yazar isimleri ile PDF uzantılı dosyalar arasında komutsal bağlantı kurulmuştur. Böylece kodlama sürecinde istenilen bilgileri elde etmek için gerekli bağlantı sağlanmıştır. Kodlamanın üçüncü bölümünde ise ayrı bir araştırma Microsoft Excel çalışma sayfasında araştırmaların çalışma numaraları ve yazar adlarıyla birlikte, araştırma gruplarının ilişkin verilere, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilerek kodlama işlemi tamamlanmıştır.

2. 4. Etki Büyüklüklerinin Hesaplanması

Bu araştırmada etkisi incelenen çalışmaların tümünde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin kullanılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Spielberger (1988), tarafından öfke yaşantısının ifadesi ve kontrolüne yönelik davranışları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Spielberger, öfke duygusunu "süreklilik" ve "durumsallık" kavramsal ayrımı ile incelemiştir. Kırk dört maddelik ölçek, üç kısımdan oluşmuştur.

- Durumluk öfke (10 madde):** Amaca yönelmiş davranışın, engellenmesi veya

haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlanır.

b. Sürekli Öfke (10 madde): Durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır.

c. Öfke Tarz Ölçeği (24 madde): Öfkenin ifade edilme biçimlerini tanımlamaktadır. Bu kapsamda Öfke İçte (8 madde), Öfke Dışta (8 madde) Öfke Kontrol (8 madde) olmak üzere toplam üç alt boyutu bulunmaktadır (Öner, 1997). Ölçeğin durumluk öfke alt testinin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmadığından ölçek toplam 34 maddeden oluşmaktadır.

Yüksek puan, sürekli öfke alt testinde öfkenin yüksek olduğu; kontrol altına alınmış öfke alt testinde, öfkenin kontrolde olduğunu; dışa vurulmuş öfke alt testinde, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu; bastırılmış öfke alt testinde, öfkenin bastırılmış olduğunu gösterir. Bir başka ifadeyle Sürekli Öfke; Öfke İçte; Öfke Dışta; ölçeklerinden alınan puanların düşük olması olumlu nitelik kazanırken, Öfke Kontrol alt ölçeğinden alınan puanların yüksek oluşu olumludur (Öner, 1997). Bir başka deyişle ölçeğin Sürekli Öfke; Öfke İçte; Öfke Dışta ölçekleri ters puanlandığı için etki değeri hesaplamasında (-) bir etki değeri hesaplanması deney grubunun lehine olduğunu yani öfke puanlarının düştüğünü göstermektedir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinden ölçekte toplam bir öfke puanı olmaması nedeniyle genel bir etki değeri hesaplaması yapılmamıştır.

Araştırmada yer alan çalışmaların heterojen bir yapıda olması nedeniyle genel etki rastgele etkiler modeline göre hesaplamalar yapılmıştır. Sabit etki modeli varsayımları yerine gelmediğinde meta analizde yaygın olarak kullanılan bu istatistik model, çalışmaların kendi içlerinde oluşan varyansı ve çalışmalar arası varyansı dikkate alarak bir değerlendirme yapmanın daha doğru olabileceğini savunmuşlardır (Sutton, Abrams, Jones, Sheldon ve Song 2000 Akt: Küçükönder, 2007). Bunun yanı sıra Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin dört alt ölçeğine ait verilerin etki değerlerinin hesaplanmasının yanı sıra homojenlik testi ve yayın yanlılığının olup olmadığı da incelenmiştir. Buna göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin dört alt ölçeğinin de heterojen bir yapıya sahip olduğu ve yayın yanlılığının olmadığı saptanmıştır.

Bu çalışmada Thalheimer ve Cook (2002) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır:

0,15 < Etki büyüklüğü değeri < 0,15 önemsiz düzeyde · 0,15 < Etki büyüklüğü değeri < 0,40 küçük düzeyde · 0,40 < Etki büyüklüğü değeri < 0,75 orta düzeyde · 0,75 < Etki büyüklüğü değeri < 1,10 geniş düzeyde · 1,10 < Etki büyüklüğü değeri < 1,45 çok geniş düzeyde · 1,45 < Etki büyüklüğü değeri mükemmel düzeyde etki eder.

Araştırmanın bulgular ve yorum kısmında kullanılan hesaplamaların, tablo ve grafiklerin oluşturulmasında MS Office Excel 2007 ve Comprehensive Meta Analysis (CMA) programından yararlanılmıştır.

3. Bulgular

Bu çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının etkililiğini ölçen 12 adet deneysel çalışma meta-analiz yoluyla birleştirilmiştir. Bu çalışmaları tanımlayıcı özellikler Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Betimsel Özellikleri

N o	Yazar	Yıl	Tez Türü	Araştırma Grubu Sayısı	Uygulamanın Adı	Uygulama Dönemi	Öğretim Kademesi	Oturum Sayısı	İzleme Testi	Oturumların Süresi	Uygulama Türü
1	Akdeniz, M.	2007	YL	29	Öfke Kontrolü Eğitimi	2005-2006	10. sınıf	10	VAR	50-70 dakika	Psiko-eğitim
2	Akgül, H.	2000	YL	60 (28 kız, 32 erkek)	Öfke Denetimi Eğitimi	1998-1999	İlköğretim 2. Kademe	10	YOK	90 dakika	Psiko-eğitim
3	Aytek, H.	1999	YL	40 (20 kız, 20 erkek)	Öfke Kontrol Eğitimi	1998-1999	9. sınıf	10	YOK	90-120 dakika	Psiko-Eğitim
4	Çekiç, A.	2009	YL	18 (8 kız, 10 erkek)	Grupla Psikolojik Danışma	2007-2008	8. sınıf	9	VAR	90 dakika	Grupla danışma
5	Duran, Ö.	2004	YL	20 (10 kız, 10 erkek)	Öfke Kontrolü Programı	2003-2004	10. sınıf	10	YOK	90 dakika	Psiko-eğitim
6	Gebeş, H.	2011	YL	39	Öfke Denetimi Eğitimi	2007-2008	10. sınıf	10	VAR	75 dakika	Psiko-eğitim
7	Genç, H.	2007	YL	28	Öfke Denetimi Eğitimi	2006-2007	9. sınıf	10	YOK	90-100 dakika	Psiko-eğitim
8	Gezgin G. A.	2008	YL	24 (12 kız, 12 erkek)	Öfke Denetimi Eğitimi		Lise son sınıf	8	YOK	90 dakika	Psiko-eğitim
9	Öz, S.	2008	Doktora	60 (28 kız, 32 erkek)	Öfke Yönetimi Eğitimi	2007-2008	10. sınıf	12	YOK	90 dakika	Psiko-eğitim
10	Sütçü, T. S.	2006	Doktora	40	Müdahale Programı	2002-2003	7-8. sınıf	10	YOK	90 dakika	Grup Terapisi
11	Yılmaz, N. 1	2004	Doktora	28	Öfke İle Başa Çıkma Eğitimi	2002-2003	9. ve 10. sınıf	12	VAR	90 dakika	Psiko-Eğitim
12	Yılmaz, N. 2	2004	Doktora	28	Grupla Psikolojik Danışma	2002-2003	9. ve 10. Sınıf	12	VAR	90 dakika	Grupla danışma

Tablo 1’de görüldüğü gibi her bir araştırmanın betimsel özellikleri sıralanmıştır. Araştırmaların 8’i yüksek lisans çalışması iken, 4’ü doktora çalışması kapsamında yapılmıştır. Yılmaz’ın araştırmasında iki farklı deney grubu oluşturulması bir gruba grupla psikolojik danışma diğerine psiko-eğitim uygulaması yapılması nedeniyle iki farklı çalışma olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma gruplarının sayıları da birbirinden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Tüm araştırmalarda öfke denetimi eğitimi programlarına yer verilmiştir. Tüm araştırmalar ilköğretim ikinci kademe ve ortaöğretimde yürütülmüştür. Araştırmalarda oturum sayıları en az 8, en fazla 10 olmakla birlikte ortalama 10 oturum olduğu görülmektedir. Araştırmaların üç tanesinde izleme testi varken diğerlerinde bulunmamaktadır. Son olarak araştırmaların uygulama türlerine bakıldığında bir araştırmada grupla psikolojik danışma, bir araştırmada grup terapisi tercih edilmiştir. Diğer tüm araştırmalarda ise psiko-eğitim çalışması yapılmıştır.

Öfke dışta alt ölçeğine ait etki bireysel çalışmaların büyüklükleri ve diğer istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öfke Dışta Alt Ölçeğine Ait Bireysel Çalışmaların etki büyüklükleri ve diğer istatistikleri

Çalışma	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Varyans	Alt Sınır	Üst Sınır	Z Değeri	P
Akdeniz, M.	-3.486	0.583	0.340	-4.628	-2.343	-5.978	0.000
Akgül, H.	-2.217	0.325	0.106	-2.854	-1.579	-6.812	0.000
Aytek, H.	-0.089	0.337	0.114	-0.750	0.573	-0.262	0.793
Çekiç, A.	-0.483	0.456	0.208	-1.377	0.411	-1.058	0.290
Duran, Ö.	-1.099	0.462	0.214	-2.005	-0.193	-2.377	0.017
Gebeş, H.	0.253	0.381	0.146	-0.495	1.001	0.663	0.507
Genç, H.	-3.628	0.608	0.370	-4.820	-2.437	-5.967	0.000
Gezgin, G. A.	-2.332	0.518	0.269	-3.347	-1.316	-4.499	0.000
Öz, S.	0.687	0.319	0.102	0.061	1.313	2.152	0.031
Sütçü, T. S.	-1.058	0.332	0.110	-1.709	-0.407	-3.186	0.001
Yılmaz, N. 1	1.145	0.469	0.220	0.226	2.065	2.441	0.015
Yılmaz, N. 2	1.145	0.469	0.220	0.226	2.065	2.441	0.015
GENEL ETKİ DÜZEYİ	-0.894	0.426	0.181	-1.728	-0.060	-2.101	0.036

Tablo 2’de de görüldüğü üzere bireysel çalışmalara ait etki büyüklükleri -3.628 ile +1.145 arasındadır. Bireysel çalışmalara ait etki büyüklüklerinin genel etki büyüklüğü -0.894 olarak bulunmuştur. Thalheimer ve Cook (2002) etki büyüklüğü sınıflamasına göre bu aralık geniş düzeyde bir etki gösterdiğini ifade etmektedir. Araştırmalardan Genç’in çalışmasının (g= -3.628) mükemmel düzeyde etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ele alınan çalışmalarda en düşük etki büyüklüğü gösteren Yılmaz 1 ve Yılmaz 2’nin çalışmasında (g=1.145) önemsiz düzeyde bir etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öfke içte alt ölçeğine ait etki bireysel çalışmaların büyüklükleri ve diğer istatistikler Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öfke İçte Alt Ölçeğine Ait Bireysel Çalışmaların etki büyüklükleri ve diğer istatistikleri

Çalışma	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Varyans	Alt Sınır	Üst Sınır	Z Değeri	p
Akdeniz, M.	-1.044	0.386	0.149	-1.801	-0.287	-2.703	0.007
Akgül, H.	-1.551	0.292	0.085	-2.122	-0.979	-5.319	0.000
Aytek, H.	-1.190	0.367	0.135	-1.908	-0.471	-3.243	0.001
Çekiç, A.	-0.367	0.453	0.205	-1.255	0.521	-0.809	0.418
Duran, Ö.	-1.200	0.468	0.219	-2.118	-0.282	-2.562	0.010
Gebeş, H.	6.980	1.028	1.057	4.875	8.905	6.701	0.000
Genç, H.	-1.999	0.454	0.206	-2.888	-1.109	-4.404	0.000
Gezgin, G. A.	-1.728	0.453	0.205	-1.255	0.521	-0.809	0.418
Öz, S.	0.179	0.311	0.096	-0.430	0.787	0.575	0.565
Sütçü, T. S.	-0.309	0.312	0.097	-0.921	0.303	-0.989	0.323
Yılmaz, N. 1	0.493	0.417	0.174	-0.324	1.309	1.182	0.237
Yılmaz, N. 2	0.484	0.408	0.166	-0.316	1.283	1.185	0.236
GENEL DÜZEYİ	ETKİ -0.331	0.360	0.130	-1.307	0.375	-0.919	0.358

Tablo 3’te görüldüğü üzere bireysel çalışmalara ait etki büyüklükleri -1.999 ile +6.890 arasındadır. Bireysel çalışmalara ait etki büyüklüklerinin genel etki büyüklüğü -0.331 olarak bulunmuştur. Thalheimer ve Cook (2002) etki büyüklüğü sınıflamasına göre bu aralık küçük düzeyde bir etki gösterdiğini ifade etmektedir. Araştırmalardan Genç’in çalışmasının (g= -1.999) mükemmel düzeyde etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ele alınan çalışmalarda en düşük etki büyüklüğü gösteren Gebeş’in çalışması (+6.890) olduğu saptanmıştır.

Öfke kontrolü alt ölçeğine ait etki bireysel çalışmaların büyüklükleri ve diğer istatistikler Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öfke Kontrolü Alt Ölçeğine Ait Bireysel Çalışmaların etki büyüklükleri ve diğer istatistikleri

Çalışma	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Varyans	Alt Sınır	Üst Sınır	Z Değeri	p
Akdeniz, M.	3.144	0.548	0.301	2.069	4.219	5.731	0.000
Akgül, H.	1.532	0.291	0.084	0.962	2.101	5.269	0.000
Aytek, H.	1.788	0.401	0.161	1.002	2.574	4.460	0.000
Çekiç, A.	0.867	0.472	0.222	-0.057	1.792	1.839	0.066
Duran, Ö.	1.093	0.462	0.213	0.188	1.998	2.367	0.018
Gebeş, H.	-0.057	0.380	0.144	-0.802	0.687	-0.151	0.880
Genç, H.	4.763	0.735	0.540	3.323	6.203	6.483	0.000
Gezgin, A.	0.303	0.397	0.157	-0.474	1.061	0.785	0.444
Öz, S.	0.818	0.323	0.104	0.184	1.451	2.530	0.011
Sütçü, T. S.	0.830	0.324	0.105	0.195	1.465	2.562	0.010
Yılmaz, N. 1	-0.208	0.406	0.165	-1.004	0.588	-0.512	0.609
Yılmaz, N. 2	-0.208	0.406	0.165	-1.004	0.588	-0.151	0.880
GENEL DÜZEYİ	ETKİ 1.127	0.309	0.096	0.521	1.733	3.645	0.000

Tablo 4’te görüldüğü üzere bireysel çalışmalara ait etki büyüklükleri -0.208 ile +4.763 arasındadır. Bireysel çalışmalara ait etki büyüklüklerinin genel etki büyüklüğü 1.127 olarak bulunmuştur. Thalheimer ve Cook (2002) etki büyüklüğü sınıflamasına göre bu aralık mükemmel düzeyde bir etki gösterdiğini ifade etmektedir. Araştırmalardan Genç’in çalışmasının (g= +4.763) mükemmel düzeyde etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ele alınan çalışmalarda en düşük etki büyüklüğü gösteren çalışmanın Yılmaz 1 ve Yılmaz 2’ye (-0.208) ait olduğu saptanmıştır.

Sürekli öfke alt ölçeğine ait etki bireysel çalışmaların büyüklükleri ve diğer istatistikler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Sürekli Öfke Alt Ölçeğine Ait Bireysel Çalışmaların etki büyüklükleri ve diğer istatistikleri

Çalışma	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Varyans	Alt Sınır	Üst Sınır	Z Değeri	p	
Akdeniz, M.	-4.416	0.683	0.467	-5.754	-3.077	-6.464	0.000	
Akgül, H.	-3.398	0.401	0.161	-4.185	-2.612	-8.485	0.000	
Aytek, H.	-0.151	0.338	0.114	-0.813	0.511	-0.447	0.655	
Çekiç, A.	-1.284	0.497	0.247	-2.258	-0.309	-2.581	0.010	
Duran, Ö.	-1.204	0.469	0.220	-2.122	-0.285	-2.568	0.010	
Gebes, H.	-2.316	0.497	0.247	-3.291	-1.341	-4.656	0.000	
Genç, H.	-6.362	0.926	0.857	-8.176	-4.547	-6.871	0.000	
Gezgin, A.	-1.904	0.481	0.231	-2.846	-0.963	-3.963	0.000	
Öz, S.	0.471	0.314	0.099	-0.145	1.087	1.497	0.134	
Sütçü, T. S.	-1.285	0.342	0.117	-1.955	-0.615	-3.758	0.000	
Yılmaz, N. 1	1.276	0.484	0.234	0.328	2.224	2.639	0.008	
Yılmaz, N. 2	1.244	0.470	0.221	0.322	2.166	2.645	0.008	
GENEL DÜZEYİ	ETKİ	-1.519	0.520	0.271	-2.539	-0.500	-2.920	0.003

Tablo 5'te görüldüğü üzere bireysel çalışmalara ait etki büyüklükleri -6.362 ile +1.276 arasındadır. Bireysel çalışmalara ait etki büyüklüklerinin genel etki büyüklüğü -1.519 olarak bulunmuştur. Thalheimer ve Cook (2002) etki büyüklüğü sınıflamasına göre bu aralık mükemmel düzeyde bir etki gösterdiğini ifade etmektedir. Araştırmalardan Genç'in çalışmasının ($g = -6.362$) mükemmel düzeyde etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ele alınan çalışmalarda en düşük etki büyüklüğü gösteren çalışmanın Yılmaz 1'e (+1.276) ait olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının,

1. Öfke dışta alt boyutunda *geniş düzeyde*,
2. Öfke içte alt boyutunda *küçük düzeyde*,
3. Öfke kontrolü alt boyutunda *mükemmel düzeyde*,
4. Sürekli öfke alt boyutunda ise *mükemmel düzeyde* etki gösterdiği saptanmıştır.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının uygulandığı 12 deneysel çalışmanın ergenlerin öfke düzeyleri üzerindeki etkisi meta analiz yoluyla incelenmiştir. Buna göre bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının öfkenin farklı boyutları üzerinde etki büyüklüklerinin 0.331 ile 1.15 arasında değiştiği görülmektedir. Meta analiz çalışmasına dahil edilen araştırmalarda kullanılan ölçme aracının genel bir öfke değeri vermemesi nedeniyle alt boyutlar üzerinde inceleme yapılmıştır. Yapılan çalışmanın bilişsel-davranışçı yaklaşımının bireylerin öfke düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği meta analiz çalışmalarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Beck ve Fernandez (1998) öfkenin tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini inceledikleri meta analiz çalışmasında 50 araştırmanın etki büyüklüğünü .70 olarak saptamışlardır. Yine bir başka çalışmada Sukhodolsky, Kassonov ve Gorman (2004) çocuk ve ergenlerde öfkeyle başa çıkmada bilişsel davranışçı terapinin etkisini meta analiz yöntemiyle incelemişlerdir. Bu çalışmada 40 çalışma incelenmiş ve BDT'nin çocuk ve ergenlerin öfke düzeyleri üzerinde etkisinin orta düzeyde (0.67) olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada ayrıca bireysel ve grup tedavileri arasında etki değeri açısından fark bulunmamıştır. Benzer biçimde Di Giuseppa ve Tafrate (2003) yetişkinlerin öfkenin tedavisine ilişkin katıldıkları grup çalışmalarının tedavi yaklaşımlarına bakılmaksızın etki değerinin 0.71 olduğunu saptamıştır. Yetişkinlerin öfke düzeyleri üzerinde öfke tedavilerinin etkisinin inceledikleri çalışmada Del Vecchio ve O'Leary (2004), 23 çalışmayı çalışmaya dahil etmişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre bilişsel, bilişsel-davranışçı, gevşeme ve diğer tedavi yaklaşımları orta düzeyde etkilidir ve tedavi yaklaşımlarının başarı oranları % 65-70 arasındadır. Glancy ve Saini (2005) öfke ve saldırganlığın tedavisine ilişkin yapılan meta analiz yönteminin kullanıldığı araştırmaları değerlendirdikleri çalışmalarında etki değerlerinin 0.64 ile 1.16 arasında olduğunu vurgulamışlardır. Bir başka çalışmada ise Saini (2009) öfkenin tedavisinde kullanılan psikolojik tedavi yaklaşımlarını incelediği meta analiz çalışmasında 96 çalışmayı incelemiştir. Buna göre tüm tedavi kategorilerinde etki değeri .26 ile .83 arasındadır. Öfke üzerinde bilişsel tedavinin etkisi 0.83 iken, bilişsel davranışçı terapinin etkisi 0.60 olarak saptanmıştır. Bir başka çalışmada Özabacı (2011) bilişsel davranışçı terapinin çocuk ve ergenlerin şiddet davranışları üzerindeki etkisini meta analiz yöntemiyle incelemiştir. 6 çalışmanın dahil edildiği çalışmada BDT'nin çocuk ve ergenlerin şiddet davranışları üzerinde orta düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Hoffman, Asnaani, Vonk, Sawywr ve Fang (2012) bilişsel-davranışçı terapinin etkililiğini değerlendirdikleri meta analiz çalışmasında 16 hastalık üzerinde BDT'nin etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada öfke için iki meta analiz çalışması bulunmaktadır. Buna göre BDT'nin öfke problemlerini azaltmada orta düzeyde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Görgü ve Tekinsav (2015) ise işlevsel olmayan öfkenin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapinin etkisini değerlendirmişlerdir. 17 çalışmayı

değerlendirdikleri çalışmada BDT'nin öfkenin çeşitli parameterileri ve saldırganlığı azaltmada etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bir başka çalışmada, Hoogsteder, Stams, Figge, Changoe, Van Horn, Hendriks ve Wissink (2015) ergenlerde yoğun saldırganlığın tedavisinde bireysel yönelimli bilişsel davranışçı terapinin etkisini inceledikleri meta analiz çalışması 6 araştırma, 13 etki değeri ve 164 ergeni kapsamaktadır. Bu çalışmada BDT'nin bireysel müdahalelerinin yoğun saldırgan davranışları azaltmada geniş düzeyde etkili olduğunu saptamışlardır. Türkiye'de öfkeye ilişkin herhangi bir meta analiz çalışması bulunmamakla beraber Donat-Bacıoğlu (2014) çocuk ve ergenlerde şiddet ve saldırganlığın azaltılmasında kullanılan önleme ve müdahale programlarının etkisini meta analiz yoluyla incelemiştir. Buna göre 22 araştırmanın çocuk ve ergenlerin şiddet ve saldırganlığı üzerindeki etki büyüklüğü 1.169 olarak saptanmıştır. Bu sonuç da müdahale ve önleme programlarının büyük düzeyde etki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları incelendiğinde şu noktaya da vurgu yapmak gerekir: Bu çalışmada Türkiye'de ergenlerle yürütülen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrolü programlarının etkisi, 12 çalışmaya ait bulguların meta analiz yöntemiyle incelenmesiyle elde edilmiştir. Bu konuda yapılan çalışmaların sayısı sınırlı olduğundan yapılan müdahalenin türü (psiko-eğitim, grupla danışma ve grup terapisi), çalışmaların yürütüldüğü kişilerin yaş ve sınıf düzeyleri, gruplara katılan kişilerin sayısı, izleme çalışmalarının etkisi, yürütülen grup çalışmalarının oturum sayısı yönünden herhangi bir karşılaştırma yapılamamıştır.

Öneriler

Özetle, ilgili literatür ve araştırmanın sonuçları göz önüne alınırsa bilişsel-davranışçı yaklaşımın ergenlerin öfke düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu nedenle özellikle ergenlerle çalışan psikolog ve psikolojik danışmanların öfkeye ilişkin yürüttükleri çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşımın müdahale ve tekniklerine yer vermelerinin önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel-davranışçı yaklaşımın farklı alanlar (saldırganlık, stres, kaygı ve korkular, yalnızlık, atılmanlık, benlik saygısı gibi) üzerindeki etkilerinin meta analiz yöntemiyle incelenmesinin Türkiye'deki çalışmaların genel değerlendirmesinin yapılabilmesi ve yeni çalışma alanlarının belirlenebilmesi için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan öfke kontrolü programlarının etkisi incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda farklı yaklaşımları temel alan programların etkisi ve farklı yaklaşımların karşılaştırmaları yapılabilir. Ayrıca bu çalışmada sadece ergenlerle yürütülen çalışmaların etkine bakılmıştır. Bunun yanı sıra çocuklarla veya yetişkinlerle yürütülen çalışmaların etkilerinin incelenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada grup çalışmalarının etkisi araştırıldığından ileride yapılacak çalışmalarda bireysel ve grup çalışmalarının etkisinin karşılaştırılması da yapılabilir. Son olarak, bu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı programlarının etkisini incelemek için bağımlı değişken olarak öfke düzeyleri alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda öfkeyi azaltmaya yönelik psiko-eğitim ve grupla danışma uygulamalarının bireylerin kişiler arası ilişkileri üzerindeki etkileri incelenebilir.

KAYNAKÇA

- AKDENİZ, Makbule (2007). Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKGÜL, Hanefi (2000). Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ANDERSON, A. Craig.& ARNOULT, H. Lynn (1989). "An Examination of Perceived Control, Humor, Irrational Beliefs, and Positive Stress as Moderators of the Relation Between Negative Stress and Health", *Basic and Applied Social Psychology*, V. 10(2), p. 101-117.
- AYDINOĞLU AVCI, Fatoş (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AYTEK, Havva (1999). Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfke Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BECK, Richard & FERNANDEZ, Ephrem (1998). "Cognitive behaviour therapy in the treatment of anger: A meta-analysis". *Cognitive Therapy and Research*, V. 22, p. 63-74.
- BECK, S. Judith (2014). *Bilişsel-Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- BECK, T. Aaron. & CLARK, A. David (1988). "Anxiety and depression: An information processing perspective". *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- BLAKE, S. Christie & HAMRİN, Vanya (2007). "Current Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth: A Review", *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, V. 20 (4), p. 209-221.
- CAMATTA, D. Clorinda.& NAGOSHİ, T. Craig. (1995). "Stress, depression, irrational beliefs, and alcohol use and problems in a college student sample". *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, V. 19(1), p. 142-146.
- COHEN, Jacob. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers:
- ÇEKİÇ, Ali (2009). Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ile Başa Çıkma Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DALY, J. Micheal & BURTON, L. Robert. (1983). "Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling". *Journal of Counseling Psychology*, V. 10(3),p. 361-366.

- DAVİES, F. Martin (2006). "Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT". *Journal of Rational Emotive and Cognitive Therapy*, V. 24 (2), p. 113-124.
- DAVİES, F. Martin (2008). "Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. III. the relative importance of different types of irrational belief". *Journal of Rational Emotive and Cognitive Therapy*, V. 26 (2), p. 102-118.
- DEFFENBACHER, L. Jerry (1999). "Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment Anger", *Psychotherapy in Practice*, V. 55 (39), p. 295-309.
- DEFFENBACHER, L. Jerry; OETTING, R. Eugene; LYNCH, S. Rebekah & MORRIS, D. Chad (1996). "The Expression of Anger and Its Consequences", *Behavioral Research and Therapy*, V. 34(7), p. 575-590.
- DEFFENBACHER, L. Jerry; ZWEMER, A. Weare; WHISMAN, A. Mark; HILL, A. Robert & SLOAN, D. Robin (1986). "Irrational beliefs and anxiety". *Cognitive Therapy and Research*, V. 10(3), p. 281-291.
- DEL VECCHIO, Tamara & O'LEARY, K. Daniel (2004). "Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review", *Clinical Psychology Review*, V. 24, p. 15-34.
- DİĞİUSEPPE, Raymond & TAFRATE, Raymond (2003). "Anger treatment for adults: A meta-analytic review", *Clinical Psychology: Science and Practice*, V. 10 (1), p. 70-87.
- DOBSON, S. Keith, BACKS-DERMOTT, J. Barb & DOZOİS, J.A. David (2000). *Cognitive and Cognitive Behavioral Therapies*. In Snyder & Ingram (Eds.) Handbook of Psychological Change – Psychotherapy Processes & Practices for the 21st Century. NY: Wiley & Sons
- DONAT-BACIOĞLU, Seda (2014). "Şiddet ve Saldırganlığın Azaltılmasında Önleme ve Müdahale Programlarının Etkililiği: Meta Analiz Çalışması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S. 5 (42), s. 294-304.
- DURAN, Ömer (2004). Öfke Kontrolü Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ELLIS, E. Thomas & RATLIFF, G. Katherine (1986). "Cognitive characteristics of suicidal and nonsuicidal psychiatric inpatients". *Cognitive Therapy and Research*, V. 10 (6), p. 625-634.
- FEINDLER, L. Eva & ENGEL, C. Emily (2011). "Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings", *Psychology in the Schools*, 48 (3), p. 243-253.
- FİVES, J. Christopher; KONG, Grace; FULLER, J. Ryan & DİĞİUSEPPE, Raymond (2001). "Anger, aggression and irrational beliefs in adolescents", *Cognitive Theory and Research*, V. 35, p. 199-208.
- FORD, B. Douglas (1991). "Anger and irrational beliefs in violent inmates", *Personality and Individual Differences*, V. 12(3), p. 211-215.
- GEBEŞ, Hüseyin (2011). Akran Eğitimi ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GENÇ, Hicran (2007). Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- GEZGİN GÜRBÜZ, Arzu (2008). Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başaçıkları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- GLANCY, Graham & SAİNİ, Micheal (2005). "An evidenced-based review of psychological treatments of anger and aggression". *Brief Treatment and Crisis Intervention*, V. 5(2), p. 229-248.
- GLASS, V. Gene (1976). "Primary, secondary, and meta-analysis of research educational researcher", *American Educational Research Association Stable*, V. 5(10), p. 3-8.
- GÖRGÜ, Nimet Serap & SÜTÇÜ TEKİNSAV, Serap (2015). "İşlevsel olmayan öfkenin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, S. 8(1), s. 129-143.
- HOFFMAN, G. Stefan; ASNAANI, Anu; VONK, J.J. Imke; SAWYER, T. Alice & FANG Angela. (2012). "The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses", *Cognitive Therapy & Research*, V. 36, p. 427-440.
- HOOGSTEDER, M. Larissa; STAMS, Geert Jan; FİGGE, A. Mariska; CHANGOE, K. Areshma; VAN HORN, E. Joan; HENDRİKS, Jan & WİSSİNK, B. Inge (2015). "A meta-analysis of the effectiveness of individually oriented Cognitive Behavioral Treatment (CBT) for severe aggressive behavior in adolescents", *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, V. 26(1), p. 22-37.
- KÜÇÜKÖNDER, Hande (2007). Meta Analiz ve Tarımsal Uygulamalar, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- MACAVEİ, Bianca (2005). "The role of irrational beliefs in the rational emotive behavior theory of depression", *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, V. 5 (1), p. 73-81.
- MALOUFF, M. John; SCHUTTE, S. Nicola & MC CLELLAND, Tami (1992). "Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety", *Personality and Individual Differences*, V. 13(4), p. 451-456.
- MARTİN, C. Ryan & DAHLEN, R. Eric. (2004). "Irrational beliefs and the experience and the expression of anger", *Journal of Rational Emotive and Cognitive Therapy*, V. 22 (1), p. 3-20.
- MAYHEW, R. owena & EDELMANN, J. Robert (1989). "Self-esteem, irrational beliefs and coping strategies in relation to eating problems in a non-clinical population", *Personality and Individual Differences*, V. 10 (5), p. 581-584.
- MURDOCK, L. Nancy (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Nobel Yayınları
- NELSON, R. Eric (1977). "Irrational beliefs in depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, V. 45(6), p. 1190-1191.
- ÖNER, Necla (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- ÖZ, F. Selda (2008). Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZABACI, Nilüfer (2011). "Cognitive behavioural therapy for violent behaviour in children and adolescents: A meta-analysis", *Children and Youth Services Review*, V. 33 (10), p. 1989-1993.
- ÖZMEN, Ahmet (2006). "Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, S. 39 (1), s. 39-56.
- SAİNİ, Micheal (2009). "A meta-analysis of the psychological treatment of anger: developing guidelines for evidence-based practice", *The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, V. 37 (4), p. 473-488.
- SPIELBERGER, Charles (1988). *Professional Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)* (research ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- SUKHODOLSKY, G. Denis; KASSİNOVE, Howard & GORMAN, S. Betty (2004). "Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis", *Aggression & Violent Behavior*, V. 9(3), p. 247-270.
- SZENTAGOTAI, Aurora & FREEMAN, Arthur (2007). "An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress", *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, V. 7(1), p. 1-9.

TEKİNSAV SÜTÇÜ, Serap (2006). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

THALHEIMER, Will & COOK, Samantha (2002). "How to Calculate Effect Size from Published Research: A Simplified Spreadsheet", http://worklearning.com/effect_sizes.htm (05.10.2014)

WATSON, David & CLARK, Lee Anna (1988). "Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders", *Journal of Abnormal Psychology*, V. 97 (3), p. 333-346.

WONG, Shyh Shin (2008). "The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts, and Irrational Beliefs with Test Anxiety", *Current Psychology*, V. 27 (3), p. 177-191.

WOODS, J. Paul & MULLER, E. Geri (1988). "The contemplation of suicide: Its relationship to irrational beliefs in a client sample and the implications for long range suicide prevention", *Journal of Rational Emotive and Cognitive Therapy*, V. 6 (4), p. 236-258.

YILMAZ, Nalan. (2004). Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ZWEMER, A. Weare & DEFFENBACHER, L. Jerry (1984). "Irrational beliefs, anger, and anxiety", *Journal of Counseling Psychology*, V. 31(3), p. 391-393.