



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 44 Volume: 9 Issue: 44

Haziran 2016 June 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

**ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE,
ÖFKE KONTROLÜ VE YAŞAM DOYUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ***
**THE EFFECT OF ANGER CONTROL TRAINING ON THE TRAIT ANGER, ANGER CONTROL AND LIFE
SATISFACTION IN UNDERGRADUATE STUDENTS**

Ebubekir ÖZDEMİR**

Asım ÇİVİTÇİ***

Öz

Bu araştırmada, öfke kontrolü eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve programa gönüllü olarak katılmak isteyen 22 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma deseni olarak öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmış ve seçkisiz yöntemle belirlenen 11 denek deney grubuna, 11 denek de plasebo grubuna atanmıştır. Araştırmaya katılan denekleri belirlemek için Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin "Sürekli Öfke ve Öfke Kontrolü alt ölçekleri" ile "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, deney grubundaki deneklerin sürekli öfke düzeylerinin son teste anlamlı olarak azaldığını; öfke kontrolü ve yaşam doyumunu düzeylerinin de anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, deney grubundaki deneklerin öfke kontrol düzeyleri plasebo grubundaki deneklerden anlamlı olarak daha yüksektir; sürekli öfke ve yaşam doyumunu düzeylerinde ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Ayrıca, izleme testi sonuçları öfke kontrolü eğitiminin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisinin üç aylık izleme dönemi sonunda kalıcı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu çalışma, öfke kontrolü eğitiminin üniversite öğrencilerinde sürekli öfkeyi azaltmada; öfke kontrolü ve yaşam doyumunu artırmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç ay sonra da devam ettiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öfke Kontrolü, Sürekli Öfke, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

In this study, the effect of anger control training program on the trait-anger, anger-control and life satisfaction in undergraduate students was examined. The study group consisted of 22 subjects attending a public university in Turkey. An experimental pretest-posttest control group design was used in this research. Volunteer subjects were randomly assigned to experimental or placebo groups. The anger control training program was implemented to the experimental group for eight weeks, one session per week. In the placebo group, interpersonal relationships and communication issues were discussed. The data were obtained using the State-Trait Anger Expression Inventory and the Satisfaction with Life Scale. For data analysis, Mann Whitney U Test and Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test were used. According to the findings, trait-anger level of the subjects in the experimental group was decreased, and their anger control and life satisfaction was increased from pretest to post-test. The subjects' anger control was significantly higher in the experimental group than in the placebo group. However, no significant difference was found in trait-anger and life satisfaction. The 3-month follow-up results indicated that the positive effects of anger control training on the trait anger, anger control and life satisfaction remained after a follow-up period of three months. As a result, current study revealed that anger control training program has been effective in increasing anger control, and has been effective in decreasing trait-anger and increasing life satisfaction.

Keywords: Anger control, Trait Anger, Life Satisfaction, Undergraduate Students.

1. Giriş

Öfke, her insanın yaşamında evrensel, doğal ve kaçınılmaz olarak yer alan (Geçtan, 1999) ve etkili bir şekilde yönetilemediği zaman fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve yasal sorunlara yol açabilen bir duygudur. Spielberger (1988) öfke duygusunu, hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygu olarak tanımlarken; Lerner (2012) bireyin incindiği, haklarının çiğnendiği, istek ve ihtiyaçlarını elde etmesinin engellendiği yönünde verilen bir mesaj olarak değerlendirmektedir. Fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik ve davranışsal özelliklere sahip çok boyutlu bir yapısı bulunan öfke (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004), Spielberger (1980) tarafından süreklilik ve durumsallık özellikleri açısından iki boyutlu olarak sınıflandırılmaktadır: Durumluk öfke (state-anger) ve sürekli öfke (trait-anger). Durumsal öfke, bireyin amaca yönelmiş davranışının engellenmesi veya haksızlık olarak algılanması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik ve hiddet gibi subjektif duyumsamaları yaşadığını yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını gösteren bir kavram olarak açıklanmaktadır (Akt., Özer, 1994). Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişilerin, düşük olanlara göre daha fazla öfkelendikleri; yaşadıkları öfkenin sıklığının ve yoğunluğunun

* Bu çalışma, 28-30 Nisan 2016 tarihlerinde Kuşadası'nda gerçekleştirilen 7. Dünya Psikoloji, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde (7th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance) sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Ayrıca, Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) biriminden kongre katılım desteği almıştır.

** Arş.Gör., Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.

*** Sorumlu Yazar: Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.

daha fazla olduğu; öfkelerini daha az kontrol ederek olumsuz olarak dışa yansıttıkları ve sahip oldukları öfkeyi giderek çok daha fazla yaşanan kişisel bir problem olarak nitelendirdikleri gözlenmiştir (Alcázar, Deffenbacher, Guzmán ve Wilson, 2011). Sürekli öfke, ailede, iş yaşamında ve toplumsal yaşamın her aşamasında giderek kişilerarası ilişkileri bozabilmekte; insan ilişkilerinde ortaya çıkan problemlerin daha büyüyükere çözülemez duruma gelmesine ve saldırgan tepkilere neden olmakta; diğer yandan da stresi tetikleyerek psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit edebilmektedir (Averill, 1983).

Öfke konusundaki temel olgulardan birisi, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Her insan hakkı olanı elde edemediğinde öfke duygusunu yaşayabilir. Bu yüzden öfke duygusu, bireylerin hiçbir zaman göz ardı edemeyeceği bir duygudur ve bu duyguyu yok saymak bireye zarar verebilir (Özmen, 2006). Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması, var olan problemleri ortadan kaldırmamaktadır. Öfkeyi sürekli bastırmaya çalışmak çeşitli psikosomatik rahatsızlıklara sebep olabilir. Öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak eğer bireyde alışkanlığa dönüşürse, kişilerarası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlayabilir. Ayrıca, sürekli biriken öfke bireyler arasında güvenmişliklere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesine yol açabilir. Bu durum da yaşamının ilerleyen kısımlarında kendisine veya çevresine zarar vermesiyle sonuçlanabilir (Averill, 1983; Deffenbacher, 1990).

Öfkeyle başa çıkmanın yolu bu duygunun bastırılmasını değil, tanınmasını gerektirmektedir. Kişi öfkesini tanıdığında öfkenin sebep olduğu zararlardan kurtulabilmesi ve öfkesini daha yapıcı bir şekilde ifade edebilmesi mümkündür (Kısaç, 1997). Burada önemli olan nokta, bireyin öfkesini doğru kişiye, doğru zamanda ve doğru yolla ifade edebilmesidir (Baltaş, 2005). Bazı insanlar öfkeye neden olan durumlarda duygularını açıkça ifade etme yolunu tercih ederler. Buldukları çevre üzerinde kontrolü olan kişiler genellikle öfkelerini dışa vurabilir ve dışa vurulan bu öfke bazen saldırgan bir davranışa dönüşebilir. Böyle durumlarda karşıdaki kişi benzer bir tepki verebilir ya da geri çekilebilir. Bazen de öfkeli kişiler öfkelerini açık bir şekilde ifade etmek yerine; pasif saldırgan davranışlarla, imalarla, kırııcı konuşmalarla ortaya koyarlar. Burada önemli olan, öfke duygusunun saldırganlıkla değil, duygu ve düşünceleri yansıtacak şekilde iletilmesidir. Öfke sağlıklı bir şekilde iletiildiğinde öfkeli birey, diğer bireylerle daha olumlu ilişkiler kurabilmekte ve bu ilişkileri sürdürebilmektedir (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996). Öfkenin sağlıklı bir biçimde iletilmesi de, öfkeyi kontrol edebilme becerilerinin kazanılması ile mümkündür.

Öfke yaşantıları ve öfkeyi kontrol edebilme becerilerinin kazanılması açısından dikkat çekici yaşam evrelerinden birisi üniversite yıllarıdır. Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006) göre, öğrencilerin %21,6’sı çabuk öfkelenmekte ve %9,5’i de öfke kontrolünde güçlük yaşamaktadırlar. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışma (Deffenbacher ve ark., 1996), sürekli öfke düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre aileyle olan etkileşimleri, kendi davranışları ve aileden olmayan arkadaş vb. diğer kişilerle olan ilişkilerinde daha fazla öfke sorunu yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bir diğer araştırmaya (Arslan, 2010) göre de, üniversite öğrencilerinde sürekli öfke düzeyi arttıkça ve öfke kontrolü azaldıkça stresle başa çıkma ve kişilerarası problem çözmede daha dezavantajlı oldukları gözlenmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ile psikopatolojik göstergeler arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Deffenbacher ve ark., 1996; Stimmel, Rayburg, Waring ve Raffeld, 2005). Görüldüğü gibi, özellikle sürekli öfke, üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyumlarını olumsuz etkileyebilen ve yaşam becerilerini sınırlayabilen bir değişken durumundadır. Dolayısıyla, sürekli öfkenin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerine olumsuz yansımalarının olması beklenebilir.

Algılanan yaşam kalitesi olarak da adlandırılan (Huebner, Suldo, Smith ve McKnight, 2004) yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Üniversite öğrencilerinde öfke arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ortaya koyan bazı çalışmalar (Extremera ve Fernández-Berrocal, 2005; Hamdan-Mansour, Dardas, Nawafleh ve Abu-Asba, 2012; Pilcher, 1998; Schimmack, Oishi, Furr ve Funder, 2004) bulunmaktadır. Buna göre, öfke düzeyi yüksek olan ve öfkesini kontrol etmekte zorlanan üniversite öğrencilerinin kendi yaşamlarını daha olumsuz algıladıkları ve daha düşük bir yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir. Dolayısıyla, öfkelerini kontrol edebilme becerisi kazandıklarında, daha az öfke yaşamaları ve kendi yaşamlarını daha olumlu değerlendirmeleri mümkündür.

Öfke kontrolü eğitimi, öfke yönetimi eğitimi ya da öfkeyle başa çıkma eğitimi olarak adlandırılan psikoeğitim programları yoluyla, bireylerin öfkelerini kontrol edebilme becerisi kazanmaları mümkündür. Bu tür programların genellikle bilişsel-davranışçı bir yaklaşımla hazırlandığı (Beck ve Fernandez, 1998) ve öfke kontrolünü sağlamada etkili olduğu (Beck ve Fernandez, 1998; Del Vecchio ve O’Leary, 2004; Türk ve Hamamcı, 2016) bildirilmektedir. Bu programların içeriğinde de kendi öfke yaşantılarını fark etme, öfkeyi tetikleyen faktörler, öfkeyle ilişkili davranışlar, başa çıkma stratejileri ve gevşeme eğitimi yer almaktadır (Walker ve Bright, 2009).

Ülkemizde öfke kontrolü eğitiminin etkililiğini inceleyen çalışmaların ağırlıklı olarak ergenler üzerinde yürütüldüğü (Cenkseven, 2003; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Karataş, 2009; Bulut-Serin ve Genç, 2011) görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan az sayıdaki çalışmada ise, öfke kontrolü/yönetimi eğitiminin içe yönelmiş öfke (anger-in) (Özmen, 2006), sürekli öfke (Özkamalı ve Buğa, 2010) ve öfke kontrolü (Akdaş Mitrani, 2010) üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Çabuk öfkelenen ve öfkelerini kontrol edemeyen (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada ve kişilerarası problem çözmede (Arslan, 2010) daha dezavantajlı oldukları göz önüne alındığında, üniversitelerde öfke kontrolüne yönelik yapılacak çalışmaların öğrencilerin psiko-sosyal uyumları ve yaşam kalitelerinin artması açısından önem taşıdığı söylenebilir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerine yönelik öfke kontrol eğitiminin sürekli öfke ve öfke kontrolünün yanısıra yaşam doyumu üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Öfke kontrolü programına katılan üniversite öğrencilerinin öfkelerini kontrol etme becerisi kazanarak, sürekli öfkelerinin azalacağı; yaşam doyumlarının artacağı ve bu etkinin üç aylık izleme dönemi sonunda da devam edeceği öngörülmüştür. Buna göre, şu denenceler test edilmiştir:

Öfke kontrol programına katılan deney grubundaki öğrencilerin;

1. Sürekli öfke son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı olarak daha düşüktür.
2. Sürekli öfke son test puanları, plasebo grubundaki öğrencilerin son test puanlarından anlamlı olarak daha düşüktür.
3. Öfke kontrolü ve yaşam doyumu son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.
4. Öfke kontrolü ve yaşam doyumu son test puanları, plasebo grubundaki öğrencilerin son test puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir.
5. Sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu son test puanları ile izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, öfke kontrolü eğitiminin üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini test etmeye yönelik deneysel bir araştırmadır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu, iki faktörlü (2x3) karışık (split-plot) desen (Büyüköztürk, 2001) kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve plasebo), ikinci faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest ve izleme) göstermektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni öfke kontrolü eğitimi programı; bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu düzeyleridir.

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, deney ve plasebo gruplarında 11'er olmak üzere toplam 22 denekten elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda 7 kız, 4 erkek; plasebo grubunda ise 9 kız ve 2 erkek bulunmaktadır. Deney grubundaki deneklerin 5'i birinci sınıf, 4'ü ikinci sınıf, 2'si üçüncü sınıf; plasebo grubundaki deneklerin ise 7'si birinci sınıf, 2'si ikinci sınıf, 1'i üçüncü sınıf ve 1'ü dördüncü sınıf öğrencisidir. Deney grubundaki öğrencilerin yaşları 19-22 ($X=20$); plasebo grubunda olanların ise 19-23 ($X=20.30$) arasındadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği: Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği dörtlü likert tipindedir ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte "Sürekli Öfke", "Öfke Dışa", "Öfke İçte" ve "Öfke Kontrol" olmak üzere toplam dört alt ölçek yer almaktadır. Ölçeğe verilebilecek tepkiler; "Beni Hiç Tanımlamıyor (1)", "Beni Biraz Tanımlıyor (2)", "Beni Oldukça Tanımlıyor (3)", "Beni Tümüyle Tanımlıyor (4)" şeklinde sıralanmaktadır. Bu araştırmada Sürekli Öfke ve Öfke Kontrol alt ölçekleri kullanılmıştır. Sürekli Öfke alt ölçeğinde 10 madde bulunmaktadır ve alt ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 puan arasında değişmektedir. Sekiz maddelik Öfke Kontrol alt ölçeğinde ise 8-32 arasında bir puan elde edilmektedir. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puan, sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Öfke Kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt geçerliğinde sürekli kaygı envanteri, depresif sıfatlar listesi ve öfke envanteri ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. İç tutarlılığı yansıtan güvenirlik değerleri Cronbach alfa ile hesaplanmış ve sürekli öfke için .79, öfke kontrolü için .84 bulunmuştur (Özer, 1994).

Yaşam Doyumu Ölçeği: Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş; Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek, genel yaşam doyumunu ölçen beş maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 7'li likert tipi derecelmeye (1: hiç uygun değil / 7: çok uygun) göre cevaplanmaktadır. Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek, ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yapılan madde

analizinde, her bir maddeden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki korelasyon yeterli bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Yetim'in (1993) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı .73 bulunmuştur.

2.4. Deneysel İşlem

Çalışma grubunun belirlenmesi amacıyla, ilk aşamada, üniversite yerleşkesinde bulunan farklı fakültelere grup çalışmasını tanıtıcı yazılı duyurular asılmıştır. Çalışmaya katılmak üzere başvuran gönüllü 65 lisans öğrencisi ile ön görüşme yapılarak, grup çalışması hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllü öğrencilere randevu verilerek, "bilgilendirilmiş onam formu" ile Yaşam Doyumu Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin Sürekli Öfke ve Öfke Kontrolü alt ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Öğrencilerin sürekli öfke alt ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinden aldığı puanlar büyükten küçüğe sıralanarak, sürekli öfke puanı yüksek ve yaşam doyumu düşük olan 30 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen öğrenciler 15'er kişilik deney ve plasebo gruplarına kura yöntemi ile seçkisiz (random) olarak atanmıştır. Deneysel çalışma başlamadan önce, gruplarda yer alan öğrenciler grup çalışmalarına zamanında gelme, oturumlara devam etme, grup kurallarına uyma vb. konuları içeren bir "sözleşme formu" imzalamışlardır.

Deneysel işlem sırasında deney grubundan bir öğrenci dördüncü oturumdan sonra oturumlara devam edememiş; üç öğrenci de çeşitli nedenlerle bazı oturumlara katılamamıştır. Plasebo grubunda da dört öğrenci oturumlara sürekli devam edememiştir. Belirtilen bu sekiz öğrencinin ölçek puanları analiz dışı bırakılmıştır. Böylece, deneysel işlemin etkililiği deney ve plasebo gruplarında yer alan 11'er denekten elde edilen verilerle test edilmiştir.

Seçkisiz olarak belirlenen 15'er kişilik deney ve plasebo gruplarında yer alan deneklerin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanmış ve analiz sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, araştırma verilerinin analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Mann-Whitney U testi sonucunda sürekli öfke, öfke kontrolü, yaşam doyumu puanları açısından deney ve plasebo grupları arasında anlamlı fark olmadığı, dolayısıyla deneysel işlem öncesinde iki grubun denk olduğu gözlenmiştir. Deneysel işlem aşamasında çeşitli nedenlerle deney ve plasebo gruplarında oturumlara devam edemeyen 4'er öğrencinin analiz dışı bırakılmasıyla, 11'er kişilik gruplar üzerinde yeniden öntest analizleri yapılmıştır. Buna göre, deney ve plasebo gruplarının sürekli öfke ($U= 43.50$, $p> .05$), öfke kontrolü ($U= 51.00$, $p> .05$) ve yaşam doyumu ($U= 54.50$, $p> .05$) puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada deney grubuna, birinci araştırmacı tarafından haftada bir kez olmak üzere sekiz hafta süreyle öfke kontrolü eğitim programı uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 60-75 dakika sürmüştür. Deney grubunda yer alan katılımcıların uygulanan deneysel işlemde bağımsız olarak bir grup çalışmasına katılmaları nedeniyle psikolojik açıdan daha iyi bir düzeyde olacakları yönündeki beklentilerden kaynaklanabilecek plasebo etkisini (Hovardaoğlu, 2000) kontrol etmek amacıyla plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuyla eş zamanlı olarak plasebo grubunda iletişim konulu oturumlar yürütülmüştür. Bu oturumlarda öğrencilere iletişimde kullanılan maskeler, savunucu ve açık iletişim, dinleme becerisi, ben dilinin kullanılması, atılgan davranışlar gibi konularda bilgi verilmiş ve bu konuların tartışılması sağlanmıştır.

Deney grubuna yönelik yürütülen öfke kontrolü eğitim programında yer alan oturumların amaçları sırasıyla şöyledir:

1. Oturum: Grup üyeleriyle tanışma, grup kurallarını benimseme, grup çalışmasının amaçlarını bilme.
2. Oturum: Öfke kaynaklarını ve öfke ifade ediş biçimlerini fark etme.
3. Oturum: Öfke durumlarındaki kişisel sorumluluğunu fark etme.
4. Oturum: Öfke duygusunun kaynağını ABC modeline göre değerlendirebilme ve mantıkdışı düşüncelerin rolünü fark etme.
5. Oturum: Kendisinde öfkeye yol açan mantıkdışı düşüncelerini belirleyebilme ve karşı alternatif akılcı düşünceler geliştirebilme.
6. Oturum: Öfkesini uygun biçimde ifade edebilme.
7. Oturum: Öfkeyle başa çıkmayı kolaylaştırıcı nefes ve gevşeme egzersizlerini nasıl uygulayacağını öğrenme.
8. Oturum: Grup çalışmasından elde ettiği kazanımları değerlendirme.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin normal dağılımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanmış ve analiz sonucunda sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu puanlarının normal dağılıma sahip olmadığı anlaşılmıştır. Böylece, araştırmadaki deneysel etkileri belirlemek için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Buna göre, öfke kontrolü eğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin deneysel işlem sonrasında sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu düzeylerinin plasebo grubundaki öğrencilere

göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Grup içi ön test-son test ve izleme testi farklılığını belirlemek için de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Deney ve plasebo gruplarının deneysel işlem öncesindeki denkleğini belirlemek için uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, sürekli öfke ($U= 43.50$; $p>.05$), öfke kontrolü ($U= 51.00$; $p>.05$) ve yaşam doyumu ($U= 54.50$; $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı; dolayısıyla deney ve plasebo gruplarının işlem öncesinde denk olduğu gözlenmiştir.

Deney ve plasebo gruplarının sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu puanlarının öntest, sontest ve izleme testindeki değişimini test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. İşlem etkisini gösteren sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Deneysel işleme ilişkin öntest, sontest ve izleme testi sonuçları

		Öntest (T1)	Sontest (T2)	İzleme (T3)	Z (T2-T1)	Z (T3-T2)
Deney grubu	Sürekli öfke	25.18	21.45	20.18	-2.81**	-1.99*
	Öfke kontrolü	17.18	22.54	23.64	-2.95**	-1.55
	Yaşam doyumu	17.72	21.36	22.36	-2.82**	-1.62
Plasebo grubu	Sürekli öfke	23.63	22.45	23.91	-2.74**	-1.64
	Öfke kontrolü	16.63	17.45	18.45	-1.77	-.87
	Yaşam doyumu	18.00	18.91	17.91	-1.16	-.85

* $p<.05$ ** $p<.01$

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubunun sürekli öfke ($Z= -2.81$; $p<.01$) puanları son testte önteste göre anlamlı olarak azalmış; öfke kontrolü ($Z= -2.95$; $p<.01$) ve yaşam doyumu ($Z= -2.82$; $p<.01$) puanları da anlamlı olarak artmıştır. Plasebo grubunda sürekli öfke ($Z= -2.74$; $p<.01$) puanları son testte anlamlı olarak azalmış; öfke kontrolü ($Z= -1.77$; $p>.05$) ve yaşam doyumu ($Z= -1.16$; $p>.05$) puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun sürekli öfke ($Z= -1.99$; $p<.05$) puanları izleme testinde sonteste göre anlamlı olarak azalmış; öfke kontrolü ($Z= -1.55$; $p>.05$) ve yaşam doyumu ($Z= -1.62$; $p>.05$) puanları açısından sontest ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Plasebo grubunun sontest ve izleme testi arasında, sürekli öfke ($Z= -1.64$; $p>.05$), öfke kontrolü ($Z= -.87$; $p>.05$) ve yaşam doyumu ($Z= -.85$; $p>.05$) puanları bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, öfke kontrolü eğitiminin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisinin üç aylık izleme dönemi sonunda kalıcı olduğunu göstermektedir.

Deney ve plasebo grupları arasında sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunun öfke kontrolü puanları plasebo grubundan anlamlı olarak daha yüksektir ($U= 1.50$; $p<.001$). Sürekli öfke ($U= 47.00$; $p>.05$) ve yaşam doyumu ($U= 39.50$; $p>.05$) puanları ise deney ve plasebo gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Özetle araştırma bulguları, öfke kontrolü eğitiminin üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini azaltmada ve öfke kontrolü ile yaşam doyumlarını arttırmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç aylık izleme dönemi sonunda da devam ettiğini göstermektedir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerine yönelik öfke kontrolü psikoeğitim programının öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Öfke kontrolü eğitimine katılan deneklerin, günlük yaşamlarında yaşadıkları öfke duygularını daha yapıcı ve olumlu bir şekilde kontrol ve ifade ederek, sürekli öfke düzeylerinin azalacağı; öfke kontrollerinin ve yaşam doyumlarının artacağı öngörülmüştü. Ayrıca, bu etkilerin izleme dönemi sonunda da devam edeceği hipotezi geliştirilmişti. Elde edilen bulgular, araştırma hipotezlerini doğrulamaktadır.

Araştırma bulguları, deney grubundaki katılımcıların son testte ön testle karşılaştırıldığında sürekli öfke düzeylerinin anlamlı olarak azaldığını; öfke kontrolü düzeylerinin de anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, öfke kontrol programının üniversite öğrencilerinde sürekli öfkeyi azalttığını (Özkamalı ve Buğa, 2010) ve öfke kontrolünü arttırdığını (Akdaş Mitrani, 2010) ortaya koyan çalışmalarla uyumludur. Ayrıca, öfke kontrol programının çocuklar (Şahin, 2006) ve ergenlerde (Bulut-Serin ve Genç, 2011; Cenkseven, 2003; Gezgin Gürbüz, 2008; Öz ve Aysan, 2012) sürekli öfkeyi azalttığını ve öfke kontrolünü arttırdığını gösteren diğer araştırmalar da, bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Kendi öfkesini tanıma, öfkesinin kişisel sorumluluğunu alma, öfkeye yol açan mantıkdışı (irrational) düşüncelerini fark etme, alternatif akılcı düşünceler geliştirme, uygun öfke tepkileri verme, öfke durumlarında nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilme gibi öfke kontrolüne yönelik bir içeriğe sahip olan psikoeğitim programının, sürekli öfke ve öfke kontrolü üzerinde olumlu bir etkisinin olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, öfke kontrol programı üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun artmasında etkili olmuştur. Bu bulgu, öfke kontrol programının lise öğrencilerinin

yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren bir başka araştırma (Gürbüz, 2008) ile örtüşmektedir. Araştırmanın bu sonucu, üniversite öğrencilerinde öfke azaldıkça yaşam doyumunun arttığını gösteren çalışmalar (Extremera ve Fernández-Berrocal, 2005; Hamdan-Mansour ve ark., 2012; Pilcher, 1998; Schimmack ve ark., 2004) ile; öfke kontrolünün kişilerarası problem çözme becerileriyle ilişkili olduğunu (Arslan, 2010) ve iletişim becerilerini olumlu etkilediğini (Öz ve Aysan, 2011) ortaya koyan araştırmalar göz önüne alınarak değerlendirilebilir. Buna göre, öfkesini kontrol edebilme becerisi kazanan öğrencilerin kişilerarası problem çözmede daha başarılı olabilecekleri ve diğer insanlarla daha etkili iletişim kurabilecekleri düşünülebilir. Öfkesini kontrol edebilen öğrencilerin daha olumlu kişilerarası ilişkilere sahip olmaları, kendi yaşamlarını da daha olumlu algılamalarını kolaylaştırmış olabilir.

Araştırmada, deney ve plasebo gruplarının sontest sonuçları karşılaştırıldığında, öfke kontrolünün deney grubunda daha yüksek olduğu bulunmuş; sürekli öfke ve yaşam doyumunu açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca, plasebo grubunun sürekli öfke düzeyinin sontestte anlamlı olarak azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlardan, plasebo grubunda yürütülen iletişim konulu oturumların öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Karahan ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, insan ilişkileri ve iletişim dersine katılımın üniversite öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ile empatik becerilerini olumlu etkilediği bulunmuştur. Plasebo grubunda olduğu gibi, iletişim konusundaki bir grup çalışmasına katılmak öğrencilerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde daha empatik ve daha uzlaşıcı olmalarını sağlayarak, kişilerarası ilişkilerde daha az öfke yaşamalarında olumlu bir rol oynamış olabilir.

Araştırmada, öfke kontrolü psikoeğitim programının sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisinin üç aylık izleme dönemi sonunda da devam ettiği gözlenmiştir. Bu sonuç, öfke kontrolü eğitiminin sürekli öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkisinin izleme döneminde de devam ettiğini gösteren önceki çalışmaları (Cenkseven, 2003; Özkamalı ve Buğa, 2010) desteklemektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel unsurunu oluşturan yaşam doyumunu duyuşsal unsurlara göre daha durağan bir nitelik taşıdığı için, bireyin yaşam doyumunun belirli bir zaman dilimi ile sınırlı kalmadan daha uzun süreli değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Eid ve Diener, 2004). Öfke kontrolünün yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisinin devamlılığını ortaya koyan bu araştırma da, yaşam doyumunun daha durağan bir yapıda olduğunu ileri süren kavramsal değerlendirmeleri doğrular niteliktedir.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinde öfke kontrolü eğitiminin sürekli öfke ve öfke kontrolünün yanısıra, özellikle yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumunu arasındaki olumsuz ilişkileri rapor eden ilişki araştırmalara (Extremera ve Fernández-Berrocal, 2005; Hamdan-Mansour ve ark., 2012; Pilcher, 1998; Schimmack ve ark., 2004) ek olarak, iki değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini göstermesi bakımından da dikkate değerdir. Bu çalışma göstermektedir ki, bireyler öfkelerini kontrol edebilmeyi öğrendiklerinde bu becerilerinin yaşamlarına olumlu yansması ve böylece kendi yaşamlarından daha hoşnut olabilmeleri mümkündür.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Deneklerin deney öncesi ölçümde (öntest) kullanılan ölçeklerin içeriğine aşına olmaları, deney sonrası (son test) ve izleme (follow up) ölçümünde performanslarını arttırabilir. Dolayısıyla, bu öntest etkisi deneysel desenin iç geçerliliği açısından bir sınırlılık oluşturabilir (Büyüköztürk, 2001). Araştırma verilerinin normal dağılmaması nedeniyle veri analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılması, araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Araştırmada kendini rapor etmeye dayalı (self-report) ölçekler kullanılmıştır. Dolayısıyla, öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrol ve yaşam doyumunu düzeyleri kendi algılamaları ile sınırlıdır.

Bu araştırmanın sonuçları ışığında şu öneriler sunulabilir:

- 1) Bu çalışmada plasebo grubuna yönelik olarak iletişim konulu bir grup çalışması yürütülmüş ve bu işlemin sürekli öfke üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, öfke kontrolü üzerine yapılan deneysel araştırmalarda plasebo etkisini test etmek için iletişim konulu grup çalışmaları yapılmasının uygun olmadığını düşündürmektedir. Gerçekleştirilecek benzer deneysel araştırmalarda iletişim grubu plasebo olarak değil, bağımsız bir karşılaştırma grubu olarak kullanılabilir.
- 2) Bu çalışmada, verilerin normal dağılmaması nedeniyle veri analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Deney ve plasebo gruplarının sayısını arttırarak, daha fazla denekten veri toplanması ve böylece verilerin normal dağılması sağlanabilir.
- 3) Bu çalışmada uygulanan deneysel işlemin üç aylık izleme dönemi sonundaki etkileri incelenmiştir. Yapılacak benzer araştırmalarda işlemin daha uzun süreli etkileri de test edilebilir.
- 4) Üniversite öğrencilerinde öfke kontrolü ve yaşam doyumunun artmasını kolaylaştırabilecek profesyonel bir destek olarak, üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde benzer psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- AKDAŞ MİTRANİ, Aslı T. (2010). "Outcome of Anger Management Training Program in A Sample of Undergraduate Students", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, V. 5, p. 339-344.
- ALCÁZAR, Raúl J.; DEFFENBACHER, Jerry L.; GUZMÁN, Laura Hernández & WILSON, Graciela I. (2011). "High and Low Trait Anger, and The Recognition of Anger Problems", *The Spanish Journal of Psychology*, V.14(2), p. 851-858.
- ARSLAN, Coşkun (2010). "Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, S.10(1), p. 7-43.
- AVERILL, James R. (1983). "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion", *American Psychologist*, V. 38(11), p. 1145-1160.
- BALTAŞ, Acar (2005). *Ekip Çalışması ve Liderlik*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BECK, Richard; FERNANDEZ, Ephrem (1998). "Cognitive-Behavioral Therapy in The Treatment of Anger: A Meta-Analysis", *Cognitive Therapy and Research*, V. 22(1), p. 63-74.
- BOSTANCI, Nihal; ÇOBAN, Ş.; TEKİN, Z. ve ÖZEN, A. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri", *Kriz Dergisi*, S. 14(3), s. 9-18.
- BULUT SERİN, Nergüz ve GENÇ, Hicran (2011). "Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi", *Eğitim ve Bilim*, S.36(159), s.236-254.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener (2001). *DeneySEL Desenler*. Ankara: PegemA
- CENKSEVEN, Fulya (2003). "Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi", *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, S. 2(4), s. 153-167.
- DEFFENBACHER, Jerry L.; MC NAMARA, Kathleen; STARK, Robert S. & SABADELL, Patricia M. (1990). "A Comparison of Cognitive-Behavioral and Process-Oriented Group Counseling for General Anger Reduction", *Journal of Counseling & Development*, V. 69(2), p. 167-172.
- 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.
- 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(1), p. 15-34.
- DIENER Ed; EMMONS, Robert; LARSEN, Randy J. & GRIFFIN, Sharon (1985). "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, V. 49(1), p. 71-75.
- DURAN, Ömer ve ELDELEKLİOĞLU, Jale (2005). "Öfke Kontrol Programının 15 ve 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması", *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 25(3), s.267-280.
- ECKHARDT, Christopher; NORLANDER, Bradley; DEFFENBACHER, Jerry (2004). "The Assessment of Anger and Hostility: A Critical Review", *Aggression and Violent Behavior*, V. 9(1), p. 17-43.
- EID, Michael & DIENER, Ed (2004). "Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability". *Social Indicators Research*, V. 65(3), p. 245-277.
- EXTREMERA, Natalio & FERNÁNDEZ-BERROCAL, Pablo (2005). "Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Predictive and Incremental Validity Using The Trait Meta-Mood Scale", *Personality and Individual Differences*, V. 39(5), p. 937-948.
- GEÇTAN, Engin (1999). *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GEZGİN GÜRBÜZ, Arzu (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- HAMDAN-MANSOUR Ayman M.; DARDAS, Latefa A.; NAWAFLEH, Hani & ABU-ASBA, Mohammad H. (2012). "Psychosocial Predictors of Anger Among University Students", *Children and Youth Services Review*, V. 34(2), p. 474-479.
- HOVARDAOĞLU, Selim (2000). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Basım Yayın.
- HUEBNER, E. Scott; SULDO, Shannon M.; SMITH, Laura C. & MCKNIGHT, Caroline G. (2004). "Life Satisfaction in Children and Youth: Empirical Foundations and Implications for School Psychologists", *Psychology in the Schools*, V. 41(1), p. 81-93.
- KARAHAN, T. Fikret; SARDOĞAN, Mehmet E.; GÜVEN, M. Çağatay; ÖZKAMALI, Eyyüp ve DİCLE, Abdullah N. (2006). "İnsan İlişkileri ve İletişim Dersinin Öğretmen Adaylarının Çatışma Çözme ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi", *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, S.(23), s. 127-136.
- KARATAŞ, Zeynep (2009). "Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 26(26), s. 12-24.
- KISAC, İbrahim (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KÖKER, Süreyya (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumunu Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- LERNER, Harriet (2012). *Öfke Dansı* (Çev. Gül, S.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- MYERS, David G. & DIENER, Ed (1995). "Who Is Happy?", *Psychological Science*, V. 6(1),p. 10-19.
- ÖZ, F. Selda ve AYSAN, Ferda (2011). "Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi", *International Online Journal of Educational Sciences*, S. 3(1), s. 343-369.
- ÖZ, F. Selda ve AYSAN, Ferda (2012). "Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvenlik Becerilerine Etkisi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 4(6), s. 52-69.
- ÖZER, A. Kadir (1994). "Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 9(31), s. 26-35.
- ÖZKAMALI, Eyyüp ve BUĞA Ahmet (2010). "Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 6(2), s. 50-59.
- ÖZMEN, Ahmet (2006). "Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi", *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 30(2), s. 175-185.
- PILCHER, June J. (1998). "Affective and Daily Event Predictors of Life Satisfaction in College Students", *Social Indicators Research*, V. 43(3), p. 291-306.
- SCHIMMACK, Ulrich; OISHI, Shigehiro; FURR, R. Michael & FUNDER, David C. (2004). "Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis", *Personality and Social Psychology Bulletin*, V. 30(8), p. 1062-1075.
- SPIELBERGER, Charles (1988). *Professional Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- STIMMEL, D. Theron; RAYBURG, Judy; WARING, William & RAFFELD, Paul M. (2005). "The Relation of Internalized and Trait Anger to Psychopathology", *Counseling & Clinical Psychology Journal*, S. 2(3), s.112-123.
- ŞAHİN, Hülya (2006). "Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S. 3(26), s. 47-61.
- TÜRK, Fulya ve HAMAMCI, Zeynep (2016). "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Uygulanan Öfke Kontrolü Programlarının Etkililiğinin Değerlendirilmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1522-1531.
- WALKER, Julian S. & BRIGHT, Jenifer A. (2009). "Cognitive Therapy for Violence: Reaching The Parts That Anger Management Doesn't Reach", *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, V. 20(2), p. 174-201.
- YETİM, Ünsal (1993). "Life Satisfaction: A Study Based on the Organization of Personal Projects", *Social Indicators Research*, V. 29 (3), p. 277-289.