

ÖFKE KONTROLÜ

Bülent Okan MIÇOOĞULLARI



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

© Copyright 2018

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademişyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-2396-53-7

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Kitap Adı

Öfke Kontrolü

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Kerem ACAR

Yayıncı Sertifika No: 25465

Yazar

Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık ANKARA/2018

DOI

10.37609/akya.1554

GENEL DAĞITIM
Akademişyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bireylerin psikolojik, sosyal, eğitsel, mesleki ve fiziksel işlevlerinde öfkenin önemi kaygı ve depresyon gibi diğer duygusal problemlerin önemine eşdeğerdir. Bireyler, kendileri ve yaşamla ilgili inançları nedeni ile pek çok uyaran durumunu tehdit olarak algılamaya yatkın oldukları için kaygılanmakta, öfkelenmekte ve öfke ifadesi içeren tepkiler göstermektedirler. Genel olarak uyaran düzeyinin güçlü olması ya da tehdidin bireyi öfkelenmeye yönelten bir anlam taşınması, beraberinde daha belirgin bilişsel değerlendirme süreçlerinin oluşturulması zorunluluğunu getirmektedir.

Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının akademik yönden kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir, öfkeye yol açabilir. Okul başarısızlığının yetersizliği durumunda öğretmen adaylarının öfke düzeylerinin yükselmesi; öğretmen adaylarının başarısızlıklarından dolayı doyum sağlayamamaları, kendilerine güven duygusunu kaybetmeleri suçluluk duymaları, eksiklik duygusuna kapılmaları, çevresindeki kendileri için önemli olan kişilerden olumsuz eleştiri olmaları ve gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmeyeceği endişesi taşınmaları ile açıklanabilir. Bu çalışmanın uygulanmasında ki önemli olgulardan biri eğitim-öğretim gördükleri bölümlerden mezun olduktan sonra, ülkenin her açıdan geleceğini oluşturacak olan çocuklarımıza ve gençlerimize eğitim verecek öğretmen adaylarının öfke kontrolünün belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasında araştırmaların daha çok öfkenin olumsuz sonuçlarını önleme yönünde olduğu görülmektedir. Çalışmaların büyük bir çoğunluğu ergenlerle ve okullarda yapılmasına rağmen okula yönelik çalışmaların olmaması dikkati çekecek bir durumdur. Özellikle okullarda artan şiddet eğilimleri ve öfke patlamaları sonucunda yaşanan istenmeyen davranışlar göz önüne alındığında öğretmenlerin öfkelerinin bilinmesinin önemi artmaktadır. Öğretmen adaylarının öfke düzeylerinin belirlenmesi daha sonra yapılacak olan olumlu baş etme yöntemlerinin kullanılması açısından da ayrıca önemlidir.

Ayrıca bu araştırma ile resim, müzik ve spor ile düzenli olarak ilgilenme ile ilgilenmeme arasında hangi aşamanın öfke kontrol düzeyini belirlemede ve değiştirmede daha etkili olduğunun görülebilecek olması da araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Uygulanmak üzere hazırlanan bu araştırma, konusu itibariyle; Ülkemizde ki Beden Eğitimi ve Spor alanı bilimsel literatüründe yapılan çalışmaların sayısı çok azdır. Yapılmaya çalışılan bu araştırma bundan sonra yapılacak benzeri çalışmalara ışık tutabileceği nedeniyle önemli olacağı düşünülmektedir. Bu kitap; yazarın Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim dalı, Eğitim ve Öğretim programında yaptığı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

TANIMLAR

Öfke: Öz farkındalık, sembolleştirme, sosyal yaşam ve biyolojik saldırganlık sistemi ile ilgili bir çatışma duygusudur.

Öğretmen Adayı: Yükseköğretim kurumları, öğretmenlik bölümlerinde pedagojik formasyon eğitimlerini tamamlayarak herhangi bir düzeydeki eğitim kurumunda öğretmenlik yapabilme hakkını elde eden kişilere denir.

Sürekli öfke: Çok sayıda durumun can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılama ve buna bağlı olarak sık durumluk öfke yaşama durumu olarak tanımlanır.

İçselleştirilmiş öfke: Karşılaşılan olumsuz durumlar sonucu oluşan öfke duygusunu bireyin kendi bünyesinde tutması yani dışarıya yansıtmadan kendi içerisinde yaşamasıdır.

Dışsallaştırılmış öfke: Bireyin öfke duygusunu hissettiği andan itibaren sözle veya fiziksel yolla bu duyguyu karşısındakine aktarmasıdır.

Kontrol Altına Alınmış Öfke: İnsanın öfkesini gerek içselleştirilmiş gerekse de dışsallaştırılmış hali ile kontrol altına alabilmesi yeteneğidir yani öfkenin doğru ifade edilebilmesidir.

Aile önemli bir şey değildir; Aile herşeydir...

Nilgün'üm

Masal Deniz'im

Eymen Okan'im

İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
-------------	-----

BÖLÜM I

KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	1
Öfke Duygusu	1
Öfkenin Tanımı	1
Öfkenin Genel Özellikleri	7
Öfkenin Nedenleri	7
Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri	10
Olumsuz İşlevleri	11
Olumlu İşlevleri	11
Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu	13
Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu	14
Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	14
Öfkeyi İfade Etme Biçimleri	15
Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler	18
Öfkenin Diğer Duygular ve Saldırganlıkla İlişkisi	21
Öfke ile İlgili Psikolojik Yaklaşımlar	23
Dürtü Kuramlarının Öfke ile ilgili Açıklamaları	23
Öfkeye İlişkin Engellenme - Saldırganlık Modeli	24
Sosyal Bilişsel Kuram ve Öfke	25
Psikoanalitik Kuram ve Öfke	27
Biyolojik Kuramda Öfke	28
Farklı Yaşam Dönemlerinde Öfke ve Etkileri	28
Çocuklukta Öfke	29
Ergenlikte Öfke	30
Öfke Yönetimi	31
Öfke ile İlgili Yapılan Araştırmalar	37
Öfke ile ilgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	37
Öfke ile ilgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	42

BÖLÜM II

YÖNTEM	47
Araştırma Modeli	47
Evreni ve Örneklem	47
Veri Toplama Aracı	48
Verilerin Toplanması	49
Verilerin Çözümlemesi	49

BÖLÜM III

BULGULAR	51
Alt Problem 1'e İlişkin Bulgular	51
Alt Problem 2'ye İlişkin Bulgular	52
Alt Problem 3'e İlişkin Bulgular	55

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE SONUÇ	63
Alt Problem 1'e İlişkin Tartışma	63
Alt Problem 2'ye İlişkin Tartışma	66
Alt Problem 3'e İlişkin Tartışma	69
Sonuçlar	72
EKLER	77
KAYNAKÇA	79

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Sınav türüne göre öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarının t - testi ile karşılaştırılması	51
Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke tarz alt boyutları aritmetik ortalama ve standart sapma puanları	53
Tablo 3. Öğrencilerin okudukları bölümler ve cinsiyet açısından öfke tarz alt boyutları MANOVA testi değerleri	55
Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlerine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	56
Tablo 5. Öğrencilerin okudukları bölümler açısından öfke tarz alt boyutları MANOVA testi değerleri	58
Tablo 6. Bölümlere göre hangi öfke alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını gösteren ANOVA testi değerleri	59
Tablo 7. Sürekli öfke alt boyutunda bölümler arası eşli karşılaştırma analizi (Tukey HSD)	60

KAYNAKÇA

1. Akgül, H., " Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, **Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2000.
2. Alberti, R., Emmons, M., "**Atılganlık Hakkınızı Kullanın**", Birinci Baskı, (Çeviren: Katlan, S.), HYB Yayıncılık, s: 107-123, Ankara, 1998.
3. Atkinson, R.L., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S.. Hilgard's "**Introduction to Psychology**", Harcourt Brace Company, New York, 1996.
4. Averill, J. R., , "**Anger and Agression: An Essay of Emotion**", p: 15-38 NewYork, Springer-Verlag 1982.
5. -----, "Studies on Anger and Agression: Implications For Theories of Emotion", **American Psychologist**, vol:38, p: 1145-1160, NewYork, 1983.
6. AYTEK, H., " Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfke Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 1999.
7. Balkaya, F., " Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi", Yüksek Lisans Tezi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2001.
8. -----, "Öfke, Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", **Türk Psikoloji Yazıları** , Cilt:4, Sayı:7, Sayfa: 21-45, Ankara, 2001.
9. -----, "Özgürlüğe Uzanan Yolda Önemli Bir Rehber: Öfke Teması", **Gestalt Terapi Dergisi**, Cilt: 1, Sayı:3, Sayfa: 109-126, Ankara, 2004.
10. Balkaya, F., Şahin, H. N., "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", **Türk Psikiyatri Dergisi**, Cilt: 14, Sayı:3, Sayfa: 192-202, Ankara, 2003.
11. Baumann, L., "**Teenage Problems and How to Solve Them?**", NY: Carol Publishing Group, 1997.
12. Baygöl, E., " Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, **Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Bursa, 1997.

13. Berkowitz, L., " On the Formation and Regulation of Anger and Agression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis", **American Psychologist**, No:45, P: 494-503, 1990.
14. Bilge, F., " Bilişsel ve Davranışlarda Kızgınlık", **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C:1, Sayı:3, s:11-15, Ankara, 1992.
15. -----, " Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlarını İfade Etme Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı: 13, s: 75 – 80, Ankara, 1997.
16. Binbaşoğlu, C., "**Gelişim Psikolojisi**", Varlık Yayınları, s: 149-151, Ankara, 1990.
17. Boman, P., " Gender Differences in School Anger", **International Education Journal**, Vol: 4, No: 2, P: 71-76, 2003.
18. Boman, P., Smith, C.S., Curtis, D., " Effect of Pessimism and Explanatory Style on Development of Anger in Children", **School Psychology International**, Vol:24 (1), P: 80-94, 2003.
19. Campell, M. P., "**The Efficacy of Anger Management Programme for Middle School Students with Emotional Handicaps**", PhD, Walden University, USA, 2004.
20. Cautin, R. L., Overholser J. C., ve Gotez, P., " Assesment of Anger Expression of Adolescent Psychiatric Inpatients", **Adolescence**, Spring, Vol:36, Issue 41, 2001.
21. Carter, L., Minirth, F, **The Anger Workbook**, 1993.
22. Cenkseven, F., " Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi", **Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi**, Cilt:2, sayı:4, s:153-167, Ankara, 2003.
23. **Coping with Anger** <http://usweb.usf.edu-counsel-self-hlp-anger.htm> (5.09.2001, İnternet)
24. Corsini, R. & Wedding, J., "**Current Psychotherapies**", F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1995.
25. Cox, D. L., Stabb, S.D. ve Bruckner, K.H., "**Women's Anger: Clinical and Developmental Perspectives**" Ann Arbor ,p: 11-103, MI: Braun-Brimfield.
26. Cüceloğlu, D., "**İnsan ve Davranışı**" Remzi Kitabevi, s: 314-346, İstanbul, 1991.
27. Çelik, İ., " Öfke Tetikleyicileri Ölçeği – Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Psikolojik Danış-

- ma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 2003.
28. Çelik, F., "Ortaöğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 2005.
29. Deffenbacher, J. L., Swaim, R. C., , "Anger Expression in Mexican American and White-nonHispanic Adolescent", **Journal of Counseling Psychology**, Vol:46 - 1 p: 61-69,1999.
30. Demirel, Özcan., **Öğretme Sanatı**, Ankara: Pagem Yayıncılık, 1999.
31. Deniz, M. E., ve Ark. "Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığının Analizi", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri - Educational Sciences: Theory & Practice** 6 (1) • Ocak - January 2006 • 133-159, Ankara, 2005.
32. Doğan, S., Güler, H., Kelleci, M., " Hastaların Öfkeli Davranışları Karşısında Hemşirelerin Yaklaşımları", **C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, Cilt:5, Sayı:1, Sivas, 2001.
33. Duck, R. J., " **Bully-Victim Relationships and School Violence: Evaluating Patterns of Aggression**", PhD, University of Toronto, Canada, 2004.
34. Eckhardt, C. I., Deffenbacher, J. L., " **Diagnosis of Anger Disorders, Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment**", p: 27-47, DC, Taylor and Francis, 1995.
35. Eripek, S., " **Spor Psikolojisi**", Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, s: 281, Eskişehir, 1993.
36. Fabes, R., Eisenberg, N., " Young Children's Coping with Inter-Personel Anger", **Child Development**, Vol:63, p: 116-128, 1992.
37. Fava, M., Anderson K., Rosenbaum, J. F., " Anger Attacks: Possible Variant of Panic and Major Depressive Disorders" **American Journal of Psychiatry**, vol:147, p: 867-870, Washington DC, 1990.
38. Frijda, N. H., Mesquita, B., " The Social Roles and Functions of Emotions", Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influenced, **American Psychological Association**,p:51-87, Washington DC,1994.

39. Fryxell, D., " Personal, Social and Family Charateristic of Anger Students", **Professional School Counseling**, Vol:4, p:86, NY, 2000.
40. Geçtan, E., " **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**", 3. Basım, Maya Yayınları, s: 163- 167, Ankara, 1990
41. Goldman L, Haaga DAF, "Depression And The Experience And Expression Of Anger in Marital And Other Relationships". **Journal of Nervous Mental Dissordiries**, 183: 505-509, 1995.
42. Gökmen, H., Karagöl T., Aşçı H., "**Psikomotor Gelişim**", Başbakanlık Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayınları, Yayın no: 139, Ankara, 1995.
43. Grant, W., "**Counseling and Psychotherapy**",13 to 19. Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset. 4th. Ed. F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1999.
44. Güleç, Y., " Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı**, İstanbul, 2001.
45. Güner, Ç. B., "Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi" **Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Samsun, 1996.
46. Haggalund K., ve Ark., " Asesing Anger Expression in Children and Adolescents", **Journal of Pediatric Psychology**, Vol:19, p:291-304, 1994.
47. **Handling Anger** http://www.counseling.swt.edu-handling_anger.htm (31.10.2002, İnternet)
48. <http://www.basariyolu.com-tr-genel.asp?durum=acik&id=1129>
49. <http://www.kisiselbasari.com-Makale.asp?ID=112>
50. Jones, M., Peacock, M., " Self Reported Anger in Adolescents", **Journal of Health Values**, Vol:16, p: 11-19, 1992.
51. Karasar, N., , "**Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.**" Nobel Yayın Dağıtım, 7. Basım, s: 77, İstanbul, 1995.
52. Kassinove, H., Sukhodolosky, D. G., " Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues", **Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment**, p: 1 -26, NY, 1995.
53. Kennedy, H. G., " Anger and Irritability", **British Journal of Psychiatry**, Vol:161, p: 145-153, 1992.

54. Kısaç, İ., " Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Doktora Tezi, **Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**, Ankara, 1997.
55. Kılıçarslan, İ., "Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**, Samsun, 2000.
56. Kollar, M., Groger, M., Thomas, S., Cunnigham, J., " Adolescent Anger: A Developmental Study", **Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health Nursing**, vol:4, p: 9-15, United Kingdom, 1991.
57. Korkut, Fidan., **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Ankara: Anı Yayınları, 2004.
58. Kökdemir, H., " Öfke ve Öfke Kontrolü", **Pivolka Dergisi**, Yıl:3, Sayı: 12, Sayfa:7-10, İstanbul, 2001.
59. Köknel, Ö., " **Bireysel ve Toplumsal Şiddet**", 2. Basım, Altın Kitaplar yayınevi, s: 35-58, İstanbul, 2000.
60. Kulaksızoğlu, A., "**Ergenlik Psikolojisi**". Remzi Kitapevi. İstanbul, Aralık, 2002.
61. Kurtyılmaz, Y., "Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri ile Akademik Başarıları, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler (Anadolu Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)" **Eğitim Bilimleri (Eğitim Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir**, 2005.
62. Learcheid, M. E., " **Educating Elementary Student in regards to Anger: A Cognitive Developmental Approach**", PhD. Capella University, 2004.
63. Lerner, H., "**Öfke Dansı**", Varlık Yayınları, s: 79-93, 1996.
64. -----, " **The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships**", Harper and Row Publishers, p: 150-159 New York, 1989.
65. Lewis, M., " **Self- Conscious Emotions: Embrassment, Pride, Shame and Guilt**", Handbook of Emotion, p: 563-573, NY, Guilford Pres, 1993.

66. Luhn, R. R., “**Kızgınlıkla Başaçıkma**”, Alfa Yayınevi, s: 142 – 158, İstanbul, 1996.
67. Marion, M., “Guiding Young Children’s Understanding and Management of Anger”, **Journal of Young Children**, Vol:52, P:62-67, United States of America, 1997.
68. Morganett, R.S., “Skills for Living: Group Counselling Activities for Elemenary Students”, **Research of Psychological Counseling**, vol:31, p:55-63, Illinois, 1994.
69. Nelson – Jones, R., “**Danışma Psikolojisi Kuramları**”, (çev: Füsun Akkoyun), Ankara, 1995.
70. Novaco, R. W., “**Anger Control: The Development Evaluotion of An Experimental Treatment**”, Lexington Books,p: 260-265, USA, 1975.
71. Okman, S., “Ergenlik Dönemindeki Öfke ifade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, **Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilimdalı**, İstanbul, 1999.
72. Olmuş, G. Ö., “Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilimdalı**, İstanbul, 2001.
73. Özer, A. K., “**Duygusal Gerilimler Baş Edebilme**”, Varlık Yayınları, s: 196 – 230, İstanbul, 1989.
74. -----, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Cilt:9, Sayı:31, Sayfa: 26-35, Ankara, 1994.
75. -----, “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Cilt:9 No:31, s: 12-25, İstanbul, 1994.
76. Özkamalı, E., “20-30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilimdalı**, Samsun, 2005.
77. Öztürk, M. O., “**Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**”, 4. Basım, Hekimler Yayın Birliği, s: 410-425, Ankara, 1993.
78. Paul, H., “**When Kids are Mad, Not Bad**”, New York: Berkley, p: 268-279 1995.

79. Robazza, C., Bertollo, M., Bortoli, L., "Frequency and Direction of Competitive Anger in Contact Sports", **Journal of Sports Medicine And Physical Fitness** 46 (3): 501-508 SEP 2006.
80. Russell, G. W., " Sport Riots: Social Psychological Review", **Department of Psychology and Neuroscience, University of Lethbridge**, Alberta, Canada, p: 353 – 362, 2003.
81. Sala, G., " Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, 1997.
82. Schieman, S., "Socioeconomic Status and The Frequency of Anger Cross the Life Course", **Sociological Perspectives**, vol:46, p: 207-222, 2003.
83. Singer, M., Anglin, T., Song, L., Lunghoffer, L., " **Adolescents Exposure to Violence and Associated Symptoms of Psychological Trauma**", *Jama*, Vol:273, p:477-482, 1995.
84. Smith, D.C., Furlong, M. J., " **Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents**", In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*, p: 15-38, New York, 1998.
85. Soykan Ç., "Öfke ve Öfke Yönetimi", **Kriz Dergisi**, Cilt: 11 - 2, s: 19 – 27, İstanbul, 2005.
86. Spielberger, C. D., Gerard, J., Russel, S., Rosario, C., " Assesment of Anger: The State- Trait Anger Scale" **Advances in Personality Assessment**, Vol:2 p: 161-189, 1983
87. Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., Sydeman, S. J., " Measuring the Experience, Expression and Control of Anger", **Comprehensive Nursing**, Vol:18, p:107-132, 1995.
88. Stephen, D. S., " **Anger Experiens in Violent and Non-Violent male Offenders**", Phd. University of Miami, Florida, 2004.
89. Strongmen K. T., " **The Psychology of Emotion**", Fourth Edition, Guilford Pres, p: 105-123, San Diego,1996.
90. Suinn, R., " The Terrible Twos- Anger and Anxiety: Hazardous to Your Health", **American Psychologist**, Vol:56, P:27-36, 2001.
91. Şahin, H. N., " Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin", **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı:7, Sayfa: 79-85, Ankara, 1997.

92. Tamaki, S., "Adolescent Anger Control", **Regina, Saskatchewan: Saskatchewan School Trustees Association**, vol: 10, p:26-37, 1994.
93. Tangney, J. P., "Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol: 70 - 4, p: 797 - 809, 1996.
94. Terakye, G., " **Hasta Hemşire İlişkileri**", Genişletilmiş 5. Baskı, Aydoğdu Ofset, S: 54-65, 134-141, Ankara, 1998.
95. Thomas, S. P., " Gender Differences in Anger Expression : Health Implications", **Research in Nursing & Health**, vol:12, p: 389-393.
96. Tok, Y., " Cinsiyet Rollerine İlgili Farklı Kalıp Yargılara Sahip Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı**, Ankara, 2001.
97. **Türk Psikoloji Bülteni**, 3 (7), 79-85. Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. http://www.psikolog.org.tr-bulten-yazilar-07_ofke.htm
98. Ünlü, S., " **Psikoloji Kitabı**", Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, s: 243-289, Eskişehir, 1995.
99. Üstün, B., Yavuzarslan, F., "Öfkenin Gücü", **Hemşirelik Yükseköğretim Dergisi**, Hacettepe Üniversitesi, cilt:2, Sayı:2, Sayfa: 42-46, Ankara, 1995.
100. Üstün B., Akgün E., Partlak N., " **Hemşirelikte İletişim Becerileri Eğitimi**", Okullar Yayınevi, s: 129-131, İzmir, 2005.
101. Waddell, D. D., "The Relationship Between Anger Expression Style and Depressive Symptomatology in African American Men", The Degree Doctor of Philosophy, **A Dissertation Presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology**, San Diego, 2004.
102. Wagner, P., Flatcer, C. ve Gramzov, R., " Shamed into Anger ? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self Reported Aggression" **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol(62) 4, p:669-675, 1992.

103. Yavuzer, H., "**Çocuk Psikolojisi**", Remzi Kitabevi, s: 39 -70, İstanbul, 1992.
104. YAZGAN, S., "Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**, Samsun, (2007).
105. Yılmaz, N., " Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2004.
106. Yıldırım, S., " Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Belirlenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, **Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Eskişehir, 2005.
107. Yüksel Galip., "Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları", **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 11, 1998: 25-32.
108. Zillman, D., "Cognition- Excitation Interdependencies in Aggressive Behaviour", **Aggressive Behaviour**, Vol:15, p: 51-64, USA, 1988.