

# Ergenlere Yönelik ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

Okul Hemşireleri ve Rehber Öğretmenler İçin

## Editörler

Yrd. Doç. Dr. Dilek AVCI  
*Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi*  
*Sağlık Bilimleri Fakültesi*

Doç. Dr. Meral KELLEÇİ  
*Cumhuriyet Üniversitesi*  
*Sağlık Bilimleri Fakültesi*

ANKARA, 2016

## © 2016 AKADEMİSYEN TIP KİTABEVİ

Yayın Dağıtım ve Pazarlama Ltd. Şti.  
Halk Sokak 5/A Yenışehir / ANKARA  
Tel: (0312) 431 16 33 Faks: (0312) 432 21 84

Bu kitabın basım, yaym ve satış hakları Akademisyen Tıp Kitabevi'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.

<b>Kitabın Adı</b>	: Ergenlere Yönelik Öfke Yönetimi Rehberi Okul Hemşireleri ve Rehber Öğretmenler İçin
<b>Editörler</b>	: Yrd. Doç. Dr. Dilek AVCI Doç. Dr. Meral KELLEÇİ
<b>ISBN</b>	: 978-605-9354-19-6
<b>Yayımcı Sertifika No.</b>	: 25465
<b>Yayın Koordinatörü</b>	: Yasin DİLMEN
<b>Dizgi</b>	: Dilek MERAKİ
<b>Basım Yeri/Tarihi</b>	: Özyurt Matbaacılık, ANKARA/Mayıs 2016
<b>DOI</b>	: 10.37609/akya.1814

### Satış Şubelerimiz

ADANA 0322 233 00 29	ERZURUM 0442 235 18 25-0533 490 09 09	KIRIKKALE 0544 484 66 45
ANKARA 0312 431 16 33	ESKİŞEHİR 0222 239 35 75-0555 690 91 58	KOCAELİ 0262 323 33 50-0262 323 33 74
AFYON 0506 834 89 69	GAZİANTEP 0342 215 14 00-0555 737 60 41	KONYA 0332 350 66 46- 0555 690 86 92
ANTALYA 0242 228 46 57	HATAY 0532 584 41 11	MALATYA 0422 325 12 84-0422 325 12 84
AYDIN 0555 341 55 27	İSTANBUL/KADIKÖY 0216 330 59 59	MANİSA 0507 200 01 66
BOLU 0374 217 33 99	İSTANBUL/HASEKİ 444 4 887-0212 589 05 82	MERSİN 0555 732 70 48
BURSA 0224 441 58 87-0224 441 80 77	İSTANBUL/PENDİK 0216 597 07 42	SAMSUN 0362 432 89 78-0555 690 86 93
DENİZLİ 0258 213 44 20-0555 732 70 47	İZMİR 0232 445 71 47-0232 445 71 57	SİVAS 0346 224 22 29-0507 777 00 28
DİYARBAKIR 0412 228 09 65-0555 690 91 56	İZMİR/ASYA TIP 0232 342 21 21-0232 342 42 62	ŞANLIURFA 0506 397 18 65
DÜZCE 0506 654 36 35	İZMİR/BALÇOVA 0232 279 09 42	TRABZON 0462 321 20 25
EDİRNE 0284 225 58 58-0284 212 66 77	KAHRAMANMARAŞ 0344 221 32 80	VAN 0432 214 70 44-0505 794 22 65
ELAZIĞ 0424 236 93 33	KAYSERİ 0352 231 56 70-0505 662 61 18	ZONGULDAK 0372 222 00 10-0505 454 58 11

*Bu kitap çalışması 22.05.2012 tarihinde Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından doktora tezi olarak kabul edilen “Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke İle Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi” konulu çalışmadan türetilmiştir.*

---

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b>	<b>VII</b>
<b>BÖLÜM 1: ERGENLİK DÖNEMİ</b>	<b>1</b>
Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri	2
Ergenlikte Fiziksel ve Cinsel Gelişim	2
Ergenlikte Bilişsel Gelişim	3
Ergenlikte Sosyal Gelişim	4
Ergenlikte Duygusal Gelişim	4
Ergenlik Dönemi Sorunları	5
Fiziksel ve Cinsel Gelişime İlişkin Sorunlar	5
Sosyal Gelişime İlişkin Sorunlar	6
Duygusal Gelişime İlişkin Sorunlar	7
<b>BÖLÜM 2: ÖFKE KAVRAMI</b>	<b>11</b>
Öfkenin Tanımı ve Özellikleri	11
Öfkenin İşlevleri	13
Öfkenin Nedenleri	14
Öfkenin Kuramsal Açıdan İncelenmesi	16
Biyolojik Yaklaşım	16
Psikanalitik Yaklaşım	16
Bütüncü Yaklaşım	17
Varoluşçu Yaklaşım	17
Gestalt Yaklaşımı	17
Sosyal Öğrenme Kuramı	18
Davranışçı Yaklaşım	18
Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	18
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	19
Öfkenin İfade Ediliş Biçimleri	19
Öfke Yönetimi	21

### BÖLÜM 3: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	28
Bilişsel Yaklaşım	29
Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın İlke ve Özellikleri	33
Bilişsel Davranışçı Yaklaşımında Kullanılan Teknikler	35
Bilişsel Teknikler	36
Davranışçı Teknikler	38
Bilişsel Davranışçı Danışmanlık Süreci	39

### BÖLÜM 4: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLERE DAYALI ÖFKE İLE BAŞ ETME PROGRAMI

Öfke ile Baş Etme Programının Genel Kapsamı ve Özellikleri	45
Öfke ile Baş Etme Programının Genel Amacı ve Hedefleri	47
Öfke ile Baş Etme Programının Öğeleri	48
Öfke ile Baş Etme Programının Temel İlkeleri	50
Öfke ile Baş Etme Programının Kuralları	50
Öfke ile Baş Etme Programı Oturumlarının Genel Akışı	51
Öfke ile Baş Etme Programı Oturumlarının Amacı, Hedefleri ve Süreç İçerikleri	52
1. Oturum: Grubun Oluşturulması, Duyguları Tanıma ve Öfkeyi Başlatan Olayları Fark Etme	52
2. Oturum: Öfke Bileşenlerini ve Olumsuz Sonuçlarını Tanıma, Duygu-Düşünce-Davranış İlişkisini Kavrama	59
3. Oturum: Öfkeyi Tetikleyen Düşünce ve İnançları Tanımlanma, Kayıt Tutmayı Öğrenme	66
4. Oturum: Öfkeyi Tetikleyen Düşünceleri Tespit Edip, Bu Düşünceler Yoğunlaştığında Sorgulama Yapabilmeyi ve Düşünceleri Durdurabilmeyi Öğrenme	70
5. Oturum: Olumsuz Düşünceleri ve Atıfları Değiştirmek için Alternatif Düşünce Bulma ve Kayıt Tutma	72
6. Oturum: Gevşeme Eğitimi	75
7. Oturum: Girişkenlik Eğitimi	80
8. ve 9. Oturum: Gerçek Yaşam Olaylarında Alternatif Düşünceler Bularak, Gevşeme ve Girişkenlik Becerilerini Kullanarak Öfke Kontrolünü Sağlama	88
10. Oturum: Sonlandırma ve Nüksü Önleme	90

## ÖNSÖZ

Öfke bireylerin yaşam kalitesini ve kişilerarası ilişkilerini önemli ölçüde etkileyen sekonder bir duygudur. Öfkenin bir sonucu olan şiddet olaylarının sık görülmesi bireylerin özellikle ergenlerin öfke ile ilgili yaşadıkları sorunların dikkat çekici boyutlara ulaştığını göstermektedir. Evde, arkadaş çevresinde ve okulda baskılanan, anlaşılmayan gençler kendini ifade etme yolu olarak öfkeyi seçebilmektedir. Öfke sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı bir duygu olmasına karşın, kontrol edilemediğinde fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlara neden olabilmektedir. Yönetilemeyen öfkenin sağlık problemleri, hukuki sorunlar ve davranışın kuşaklararası aktarımı gibi hem şu anda yarattığı hem de ilerisi için öngördüğü pek çok olumsuz sonucu bulunmaktadır. Bu nedenlerle gençlere öfke yönetiminin öğretilmesi bir koruyucu ruh sağlığı hizmeti olup, kişisel ve toplumsal sağlık açısından son derece önemlidir. Ergenlere öfke yönetimi becerilerinin kazandırılması belirli amaçlar doğrultusunda hazırlanmış eğitim programları çerçevesinde yürütülmektedir. Bu amaçla geliştirilmiş ve kullanımda olan çeşitli programlar da mevcuttur.

Bu rehberde yer alan programın etkililiği bilimsel olarak değerlendirilmiş, ergenlerin öfke yönetimi sağlamalarında etkili ve yararlı bir program olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte program, konuyla ilgili uzmanların rahatlıkla uygulayabilecekleri bir şekilde düzenlenerek kullanıcılara sunulmuştur.

*Yrd.Doç.Dr. Dilek AVCI*

*Doç.Dr. Meral KELLEÇİ*

larda öfkelenmektedirler. Kendini uygun şekilde ifade edemeyen, çevresi tarafından anlaşılamayan ve içinde bulunduğu dönemin diğer duyguları ve yaşantıları ile baş edemeyen gençlerin öfke duygusu zamanla saldırganlık, şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilir. Ayrıca yönetilemeyen öfke, uzun vadede sağlık problemleri, hukuki sorunlar veya davranışın kuşaklararası aktarımı gibi olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır.

### KAYNAKLAR

1. Adams JF. Ergenliği Anlamak, Onur, B. (Ed.), Ankara: İmge Yayınevi, 1995.
2. Aras Ş, Ünlü G, Taş FV. Çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran hastalarda belirtiler, tanılar ve tanıya yönelik incelemeler. Klinik Psikiyatri Dergisi 2007; 10:28-37.
3. Aydın B. Çocuk ve Ergen Psikolojisi, 2. Baskı, Ankara: Nobel Basımevi, 2005.
4. Bridge AJ, Goldstein TR, Brent AD. Adolescent suicide and suicidal behavior. Journal of Child Psychology and Psychiatry 2006; 47:372-94.
5. Burns JJ, Cottrell L, Perkins K, et al. Depressive symptoms and health risk among rural adolescents. Pediatrics 2004; 113:1313-1320.
6. Cole RL. A systematic review of cognitive- behavioural interventions for adolescents with anger- related difficulties. Educational and Child Psychology 2008; 25(1):27-46.
7. Deffenbacher JL. Trait anger: theory, findings, and implications. Advances in Personality Assessment 1992; 9:177-201.
8. Dopheide JA. Recognizing and treating depression in children and adolescents. Am J Health Syst Pharm 2006; 63:233-243.
9. Ercan O, Alikashiöğlu M. Ergenlerde riskli davranışlar. Türk Pediatri Arşivi 2009; 44:1-6.
10. Eskin M, Ertekin K, Dereboy C, et. al. Risk factors for and protective factors against adolescent suicidal behavior in Turkey. Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention 2007; 28:131-139.
11. Gander MJ, Gardiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi, Onur, B. (Ed.), Ankara: İmge Yayınevi, 2004.
12. Govender K, Moodley K. Maternal support and adolescent self esteem. Journal of Children Poverty 2004; 10(1):37-51.
13. Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. Lancet 2011; 378(9801):1515-1525.
14. King R, Schwab-Stone M, Peterson BS, Thies AP. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Aydın, H.A., Bozkurt, A. (Çev. Eds.), 8. Basım, Ankara: Güneş Kitabevi, 2007.
15. Koops W, Bosma H. (Eds.) Social cognition in adolescence, Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2005.

## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

16. Köknel Ö. Ergenlik Dönemi, Ana-Baba Okulu, 9. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997.
17. Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi, 10.Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.
18. Lerner RM, Steinberg L. (Eds.) Handbook of Adolescent Psychology, 3rd Edition, John Wiley & Sons, Inc, 2009.
19. Muris P, Ollendick TH. The Assessment of contemporary fears in adolescents using a modified version of the fear survey schedule for children- revised. *Anxiety Disorders* 2002; 16:567-584.
20. Ögel K, Tarı I, Eke C. Okullarda Suç ve Şiddeti Önleme Kılavuzu, İstanbul: Yeniden Yayınları, 2006.
21. Özbay H, Öztürk E. Gençlik, İstanbul: İletişim Yayıncılık, 1992.
22. Papalia ED, Gross D, Olds WS, Felohan DR. Human Development, Boston: Mcgraw Hill, 2004.
23. Pilkonis PA, Choi SW, Steven P, et al. Item banks for measuring emotional distress from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS®): depression, anxiety, and anger. *Assessment* 2011; 18(3):263-283.
24. Shrier LA. Sexually transmitted diseases in adolescents: biologic, cognitive, psychological, behavioral, and social issues. *Adolesc Med Clin* 2004; 15:215-234.
25. Steinberg L. Adolescence, 10th Edition, Humanities & Social Sciences, 2013.
26. Temel F, Aksoy B. Ergen ve Gelişimi, Birinci Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, 2001.
27. Wicks-Nelson R, Israel AC. Abnormal Child and Adolescent Psychology, 8th Edition, Prentice Hall PTR, 2012.
28. World Health Organization. Action for Adolescent Health Towards a Common Agenda. Recommendations from a Joint Study Group, Geneva, 1997.
29. Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi: Doğum Öncesi Ergenlik Sonuna, 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.
30. Yörükoğlu A. Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 30. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 2008.
31. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, 13. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 2007.



## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

### KAYNAKLAR

1. Alberti R, Emmons M. Atılganlık Hakınızı Kullanın, Ankara: HYB Yayıncılık, 1998.
2. Ankar A. Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları, Ankara: Turhan Kitabevi, 1992.
3. Astedt-Kurki P, Isola A. Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing* 2001; 35(3):452-458.
4. Aydın B. Çocuk ve Ergen Psikolojisi, 2. Baskı, Ankara: Nobel Basımevi, 2005.
5. Balkaya F. Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları* 2001; 4(7):21-45.
6. Balkaya F, Şahin H. Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2003; 14(3):192-202.
7. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve Başa çıkma Yolları, 21. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
8. Barrio VD, Aluja A, Spielberger CD. Anger assessment with the STAXI-CA: Psychometric properties of a new instrument for children and adolescents. *Personality and Individual Differences* 2004; 37:227-244.
9. Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi, Şahin, N.H. (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.
10. Berkowitz L, Harmon-Jones E. Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion* 2004; 4(2):107-130.
11. Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression. *American Psychologist* 1990; 45(4):494-503.
12. Budak S. Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
13. Burger MJ. Kişilik, Erguvan-Sarioğlu, İ.D. (Çev.), İstanbul: İstanbul Kaknüs Yayınları, 2006.
14. Burns D. İyi Hissetmek, Karaosmanoğlu, H.A. (Çev.), Bilişsel Davranışçı Terapiler Serisi-3, İstanbul: Psikonet Yayınları, 2009.
15. Buss AH, Warren WL. Aggression Questionnaire: Manuel, Los Angeles: Western Psychological Services, 2000.
16. Chang EC, D'Zurilla TJ, Sanna LJ. (Eds.). Social Problem Solving: Theory, Research and Training, Washington: American Psychological Association, 2004.
17. Cole RL. A systematic review of cognitive-behavioural interventions for adolescents with anger-related difficulties. *Educational and Child Psychology* 2008; 25:27-46.
18. Corey MS. Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar, Ergene, T. (Çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.
19. Deffenbacher J, Oetting E, Lynch R, et al. The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy* 1996; 34:575-590.
20. Deffenbacher JL, Oetting ER, DiGiuseppe RA. Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *The Counseling Psychologist* 2002; 30(2):262-280.
21. Deffenbacher JL. Trait anger: theory, findings, and implications, *Advances in Personality Assessment* 1992; 9:177-201.

## Bölüm 2. Öfke Kavramı

22. Donnelly PD, Ward CL. (Eds.). Oxford Textbook of Violence Prevention Epidemiology, Evidence and Policy. United Kingdom: Oxford University Press, 2015.
23. Dryden W. Dealing with Anger Problems: Rational Emotive Therapeutic Interventions, Sarasota, FL: Professional Resources Exchange, 1990.
24. Dykeman BF. The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. Journal of Instructional Psychology 1995; (22):194-203.
25. Eisenberg S, Delaney DJ. Psikolojik Danışma Süreci, Ören, N., Takkaç, M. (Çev.), İstanbul, 1998.
26. Freedman JL, Sears DO, Carlsmith JM. Sosyal Psikoloji, Dönmez, A. (Çev.), Ankara: İmge Kitabevi, 1998.
27. Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası, 12. Basım, İstanbul: Metris Yayıncılık, 2006.
28. Güney S. Davranış Bilimleri, Ankara: Nobel Basın Yayıncılık, 2008.
29. Horney K. Ruhsal Çatışmalarımız, Budak, S. (Çev.), Ankara: Öteki Matbaası 1999.
30. Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka 2004; 3(12):7-10.
31. Köknel Ö. Ergenlik Dönemi, Ana-Baba Okulu, 9. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997.
32. Lerner H. Öfke Dansı, Gül, S. (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları, 2004.
33. Lockman JE, Wells KC. The Coping Power Program for preadolescent aggressive boys and their parents: outcome effects at the 1- year follow-up. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2004; 72(4):571-578.
34. Navaco RW. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment, Lexington, 1975 ([www.commonlanguagepsychotherapy.org](http://www.commonlanguagepsychotherapy.org)).
35. Nelson- Jones R. Danışma Psikolojisi Kuramları, Akkoyun, F. (Ed.), Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti., 1995.
36. Nezu AM, Nezu CM, D'Zurilla TJ. Solving Life' s Problems: A 5 Step Guide To Enhanced Well-Being, Springer Publishing Company, 2007.
37. Özer AK. Öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. Türk Psikoloji Dergisi 1994; 9(31):12-35.
38. Penn JVE, Schaeffer CL, Fritz LF, et al. Suicide attempt and self- mutilative behavior in a juvenile correctional facility. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 2003; 42(7):762-770.
39. Ramirez JM, Andreu JM. Aggression and some related psychological constructs (anger, hostility and impulsivity) some comments from a research Project. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 2006; 30:276-291.
40. Robbins PR. Anger, Aggression and Violence: An Interdisciplinary Approach, London: McFarland and Company Inc, 2000.
41. Saini M. A meta- analysis of the psychological treatment of anger: developing guidelines for evidence- based practice. J Am Acad Psychiatry Law 2009; 37:473-488.
42. Sezer F. Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011; 8(1):1472-1488.

## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

43. Siever LJ. Neurobiology of aggression and violence. *Am J Psychiatry* 2008; 165:429-442.
44. Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi* 2003; 11(2):19-27.
45. Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ. Measuring the experience, expression, and control of anger. *Comprehensive Nursing* 1995; 18:207-132.
46. Thomas SP. Anger: the management emotion. *Medsurg Nursing* 2003; 12(2):103-110.
47. Thomas SP. Teaching healthy anger management. *Perspectives in Psychiatric Care* 2001; 37(2):41-48.
48. Ulloth JK. The benefits of humor in nursing education. *Journal of Nursing Education* 2002; 41(11):476-48.
49. Voltan-Acar N. Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Teapji, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2009.

## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

- Grupta devamsızlık veya isteksizliğin etkileri,
- Grupta bireysel değişkenlerin etkileri (danışanın beklentileri, grup süreci için uygunluğu),

Gruptaki değişim mekanizmaları (dâhil olma, grupta öğrenme, kendine odaklanmanın değişmesi, grup bütünlüğü, grup içerisindeki duygusal süreçler, motivasyon sağlama) gibi faktörler belirli bilişsel davranışçı yaklaşımlarla etkileşerek, daha etkili sonuçlara neden olmaktadır. Grup danışmanlığı bireylerin kendilerini ve başkalarıyla kurdukları ilişkileri tanımaları açısından oldukça yararlı bir danışmanlık biçimidir.

### KAYNAKLAR

1. Beck A, Emery G. Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler, Öztürk, V. (Çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık, 2006
2. Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi, Şahin, N.H. (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.
3. Beck JS. Cognitive Therapy For Challenging Problems, New York: The Guilford Press, 2005.
4. Bieling PJ, McCabe RE, Antony MM. Cognitive Behavioral Therapy in Groups, New York: Guilford Press, 2006.
5. Burns D. İyi Hissetmek, Karaosmanoğlu, H.A (Çev.), Bilişsel Davranışçı Terapiler Serisi-3, İstanbul: Psikonet Yayınları, 2009.
6. Corey MS. Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar, Ergene, T. (Çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.
7. Freeman A, Pretzer J, Fleming B, Simon KM. Clinical Applications of Cognitive Therapy, New York: Plenum Press, 1990.
8. Kassirer H. (Ed.) Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment, Washington: Taylor & Francis, 1995.
9. Kendall PC. Child and Adolescent Therapy. Cognitive- Behavioral Procedures, Third Edition, New York: The Guilford Press, 2006.
10. Leahy RL. Bilişsel Terapi Yöntemleri, Türkçapar H., Köroğlu E. (Çev. Eds.), Ankara: HYB Basım Yayın, 2008.
11. Nelson-Jones R. Danışma Psikolojisi Kuramları, Akkoyun, F. (Ed.), Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti., 1995.
12. Reinecke MA, Dattilio FM, Freeman A. Cognitive Therapy with Children and Adolescent. A Case Book for Clinical Practice, Second Edition, New York: The Guilford Press, 2006.
13. Türkçapar H. Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama, Ankara: HYB Yayıncılık, 2008.
14. White JR, Freeman AS. Cognitive-behavioral Group Therapy for Specific Problems and Populations, Washington: American Psychological Association, 2000.

## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

maya ilişkin duygu ve düşüncelerini sorar ve bunlar paylaşılır. Sonlandırma oyunu olarak “Sevgi Bombardımanı” oynanır. Bu etkinlikte grup kendi hal-kasında otururken lider üyelerin sırayla ortaya gelmelerini ister. Her grup üyesi ortaya gelen üyenin beğendiği yönlerini o üyeye söyleyerek vedalaşmaları istenir. Ardından lider, kendisi tarafından bu çalışmanın anısı niteliğinde hazırlanan başarı belgelerini üyelere dağıtır ve süreç sonlandırılır. (Süre: 80 dakika)

### KAYNAKLAR

1. Altınay D. Psikodrama 400 Isınma Oyunu & Yardımcı Teknik, 8. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2010.
2. Ando M, Asakura T, Ando S, et al. A psychoeducational program to prevent aggressive behavior among Japanese early adolescents. *Health Education & Behavior* 2007; 34(5):765-776.
3. Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi, Şahin, N.H. (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.
4. Beck JS. *Cognitive Therapy For Challenging Problems*, New York: The Guilford Press, 2005.
5. Bieling PJ, McCabe RE, Antony MM. *Cognitive Behavioral Therapy in Groups*, New York: Guilford Press, 2006.
6. Bulut-Serin N, Genç H. Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim* 2011; 36(159):236-254.
7. Cole RL. A systematic review of cognitive-behavioural interventions for adolescents with anger-related difficulties. *Educational and Child Psychology* 2008; 25(1):27-46.
8. Deffenbacher JL, Dahlen ER, Lynch RS, et al. An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research* 2000; 24(6):689-697.
9. Deffenbacher JL, McNamara K, Stark RS, et al. A comparison of cognitive behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling and Development* 1990; 69:167-172.
10. Deffenbacher JL, Oetting ER, DiGiuseppe RA. Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *The Counseling Psychologist* 2002; 30(2):262-280.
11. Deffenbacher JL, Stark RS. Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology* 1992; 39:158-167.
12. Deffenbacher JL, Thwaites-Wallace TL, Oetting ER. Social skills and cognitive relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology* 1994; 41(3):386-396.
13. Deffenbacher JL. Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology* 1999; 55:295-309.

#### Bölüm 4: Bilişsel Davranışçı Teknikleri Dayalı Öfke İle Baş Etme Programı

14. Durlak JA, Fuhrman T, Lampman C. Effectiveness of cognitive behavior therapy for maladapting children: A meta analysis. *Psychological Bulletin* 1991; 110(2):204-214.
15. Erkan S. Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri, 8. Baskı, Ankara: PegemYayıncılık, 2006.
16. Farrell AD, Meyer AL. The effectiveness of a school-based curriculum for reducing violence among urban sixth-grade students. *American Journal of Public Health* 1997; 87(6):979-984.
17. Fraser MW, Galinsky MJ, Smokowski PR, et al. Social information- processing skills training to promote social competence and prevent aggressive behaviour in the third grade. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2005; 73(6):1045-1055.
18. Gansle KA. The effectiveness of school-based anger interventions and programs: A meta-analysis. *Journal of School Psychology* 2005; 43:321-341.
19. Hudley C, Britsch B, Wakefield WD, et al. An attribution retraining program to reduce agression in elementary school students. *Psychology in the Schools* 1998; 35(3):271-281.
20. Karataş Z. Bilişsel Davranışsal Teknikler İle Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Doktora Tezi, Mersin, 2008.
21. Kendal PC. *Child and Adolescent Therapy. Cognitive- Behavioral Procedures, Third Edition*, Newyork: The Guilford Press, 2006.
22. Kulaksızoğlu A. *Kişisel Gelişim Uygulamaları*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
23. Leahy RL. *Bilişsel Terapi Yöntemleri*, Türkçapar H., Köroğlu E. (Çev. Eds.), Ankara: HYB Basım Yayın, 2008.
24. Leff SS, Waasdorp TE, Paskewich B, et al. The preventing relational aggression in schools everyday program: a preliminary evaluation of acceptability and impact. *School Psychology Review* 2010; 39(4):569-587.
25. Lipman EL, Boyle MH, Cunningham C, et al. Testing effectiveness of a community-based aggression management program for children 7 to 11 years old and their families. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 2006; 45(9):1085-1093.
26. Lockman JE, Wells KC. The Coping Power Program for preadolescent aggressive boys and their parents: outcome effects at the 1- year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004; 72(4):571-578.
27. Mitrani-Akdaş AT. Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5:339-344.
28. Qutaiba A. Cognitive behavioral intervention in dealing with school violence among Arab Palestinian adolescents in Israel. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5:1317-1325.
29. Reinecke MA, Dattilio FM, Freeman A. *Cognitive Therapy with Children and Adolescent. A Case Book for Clinical Practice, Second Edition*, Newyork: The Guilford Press, 2006.

## ERGENLERE YÖNELİK ÖFKE YÖNETİMİ REHBERİ

30. Rose SD. Group Therapy with Troubled Youth: A Cognitive Behavioral Interactive Approach, Tousand Oaks. CA: Sage Publications, Inc, 1998.
31. Tamaki S. Adolescent Anger Control, SSTA Research Centre Report, 1994.
32. Tekinsav-Sütçü GS. Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, İzmir, 2006.
33. Thomas SP. Teaching healthy anger management. Perspectives in Psychiatric Care 2001; 37(2):41-48.
34. Türkçapar H. Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama, Ankara: HYB Yayıncılık, 2008.
35. Vecchio T, O'leary DK. Effectiveness of Anger Treatments of Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review. Clinical Psychology Review 2004; 24(1):15-34.
36. Weiss B, Harris V, Catron T, et al. Efficacy of the RECAP intervention program for children with concurrent internalizing and externalizing problems. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2003; 71(2):364-374.
37. Williams S, Waymouth M, Lipman E, et al. Evaluation of a Children's Temper-Taming Program. The Canadian Journal of Psychiatry 2004; 49(9):607-612.
38. Yalom ID. Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği, Tangör, A., Karaçam, Ö. (Çev.), İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2002.