



**KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**ÖFKE VE ÖFKE
KONTROL KİTAPÇIĞI**

2024/2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....

Giriş.....

1.....

Duygu Nedir? Duyguların İşlevleri Nelerdir?

2.....

Öfke Nedir? Öfkenin özellikleri?

3.....

Öfkenin Nedenleri

3.1 Öfkenin Şiddeti.....

3.2 Öfke Nasıl Ortaya Çıkar?.....

3.3 Öfkenin Diğer Duygularla İlişkisi Nedir?.....

4.....

Öfke Türleri

5.....

Öfkenin Sonuçları ve İfade Edilmesi

5.1 Öfkenin Dışa Yönlendirilmesi.....

5.2 Öfkenin İçe Yönlendirilmesi.....

5.3 Öfke Nasıl Yönetilir?.....

5.4 Öfke Neden Kontrol Edilmelidir.....

6.....

Öfke Kontrol Yöntemleri

6.1 Fiziksel Uygulamalar.....

6.2 Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....

6.3 Problem Çözme Yöntemleri.....

6.4 İletişim Yöntemi.....

6.5 Mizah Yöntemi.....

6.6 Çevre Değişikliği.....

6.7 Diğer Yöntemler.....

7.....

Öfke İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

7.1. Psikoanalitik Yaklaşım.....

7.2. Bilişsel Yaklaşım.....

7.3. Biyolojik Temellere Dayanan Kuram.....

7.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....

7.5. Gestalt Yaklaşım.....

7.6. Varoluşçu Yaklaşım.....

7.7. Akılcı Duygusal Terapi.....

7.8.....

8.....

Ergenlik Dönemi ve Öfke

9.....

Akran İlişkileri İle İlgili Kuramsal Bakış Açısı

10.....

Öfke ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

11.....

Egzersizler

11.1 Egzersiz-1.....

Öfke Termometresi

11.2 Egzersiz-2.....

Öfkeliyken Ben

11.3 Egzersiz-3.....

İç Dünya Gözlemi

11.4 Egzersiz-4.....

Öfke Ölçeği

11.5 Egzersiz-5.....

Dur! Düşün! Değerlendir!

11.6 Egzersiz-6
Öfke 101

12
12

Okul Düzeyleri Etkinlik Örnekleri

12.1 Okul Öncesi Düzeyinde Etkinlik Örnekleri.....

12.2 İlkokul Düzeyinde Etkinlik Örnekleri.....

12.3 Ortaokul Düzeyinde Etkinlik Örnekleri.....

12.4 Lise Düzeyinde Etkinlik Örnekleri.....

13
13

Referanslar

13.1 Film

13.2 Kitap.....

14
14

Kaynakça

ÖNSÖZ

Öğrencilerle çalışanların en çok yaşadıkları sıkıntılardan bir tanesinin öfke kontrolüdür. Ayrıca bir diğer gözlem de okul sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri grubunda akranları olduğu, öğrencilerin yaşadıkları sıkıntıların birçoğunun akranlarla yaşanan problemler olduğudur. Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servislerinin yaptığı çalışmalarda psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerin ailesel ve arkadaşları ile yaşadıkları sıkıntılardan dolayı yardım talep ettikleri, akranlarla yaşanan iletişim noktasındaki sıkıntılarda öfke duygusunun ağırlıklı olarak yaşandığı görülür.

Akranları ile sağlıklı iletişim kuran öğrencilerin arkadaşlarına yönelik öfke duygularını ifade ediş biçimleri ve öfke duygularını sağlıklı bir şekilde yaşadıkları, öfke kontrolüne yönelik daha fazla öz düzenleme yapabildikleri görülmüştü. Okul içi yaşanan öfke duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan şiddet olaylarında öğrencilerin anlık bir öfke duygusuyla şiddete başvurdukları ve öfke duygularını kontrol edemedikleri öğrenciler tarafından belirtiliyordu. Bu amaçla; öğrencilere yönelik yapılacak öfke kontrolüne yönelik bir beceri eğitim programının öğrencilerin öfke kontrol becerisine etkisini aynı zamanda okul mikro sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri kişiler olan akranlarının da çalışmaya dâhil edilerek çalışma sonuçlarında ne düzeyde etki yaratacağı incelenmelidir.

Bu kitapçık, okullarımızda her kademedede bulunan öğrencilerimizin ‘**öfke yönetimi**’ konusunda bilgilendirmelerine, yeni bakış açıları ve farkındalık kazandırmalarına ve bazı temel becerileri geliştirmelerine destek olmak üzere hazırlanmıştır. Aktarılabilecek bilgilerin, kazandırılacak yeni bakış açılarının ve becerilerin; öğrencilerimizin akranlarıyla ve sosyal ilişki kurdukları diğer insanlarla ilişkilerinde öfkelerini hem yönetmelerinde hem de işlevsel bir şekilde ifade etmelerinde katkı sağlaması öngörülmektedir.



GİRİŞ

İnsan gelişimi doğumdan ölüme kadar süren bir dönemi kapsar. Erikson, insan gelişimini sekiz gelişim evresinde tanımlar. Bu evreler doğumdan yaşlılığın sonuna kadar devam eder. Bu evrelerde çeşitli karmaşa durumları yaşanabilir. Bu karmaşaların yoğun yaşandığı dönemlerden birisi ergenlik dönemidir. Ergenlerde kimlik oluşumu ve kimliğin kazanılması için yaşanan kimlik karmaşası durumu önemli bir süreç halinde devam eder. Bu süreçte ergen, içsel ve dışsal durumları anlamlandırmaya çalışır ve sağlıklı bir kimlik yapısını kazanmak için uğraşır (Garrett, 1995). Bu kazanımı sağlamak için yaşadığı karmaşa yüzünden bir takım olumsuz davranışlar sergileyebilir. Sergilediği bu davranışlar zaman zaman saldırganlığa dönüşebilir. Engellenme duygusuna yapılan en tipik davranışlardan birisi saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum yapmaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir (Cüceloğlu, 1994). Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Öte yandan saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri söz konusu duygu durumlarına yol açar (Köknel, 1996). Bu duygular insanın ruhsal yaşantısında gerileme, geriye dönüş yapar.

Çocukluk çağının ya da ilk ve ilkel insanın düşünce sistemi, yapısı ortaya çıkar. Bu düşünce sisteminin etkisi altında insan kendisinin iyi, güzel, doğru düşündüğüne, haklı olduğuna, başkalarının da hatalı, olumsuz, çirkin düşündüğüne ve hatalı olduğuna inanır.

Kendisi gibi düşünmeyenlere hoşgörü göstermez ve onlarla bir arada olmaya dayanamaz (Köknel, 1996). Kısaca belirtmek gerekirse saldırganlık, başkaları tarafından gözlenebilen açık davranıştır. Öfke ise kızgın kişi tarafından gösterilen bir duygudur (Moeller, 2001). Araştırmalar öğrencilerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuşlardır. Okulda, düşük akademik performansta, akran problemlerinde, psikosomatik şikâyetlerde öfke düzeyi ve problem davranış arasında açıkça bir ilişki bulunmuştur (Furlong ve Smith, 1994). Bununla birlikte kontrol edilmeyen öfke aktarılacak bir yer bulur ve bu da ciddi problemlere sebep olur (Campano ve Munakata, 2004)

1

Duygu Nedir? Duyguların İşlevleri Nelerdir?

Öfke duygusunu anlayabilmek için ilk olarak duygulanım sisteminin nasıl çalıştığını ve duyguların işlevlerini kavramak gerekir. Öğrencilerle çalışırken ilk olarak duyguların işlevleri hakkında ne kadar fikir sahibi olduğumu gözden geçirerek çalışmaya başlayabiliriz. Bunu çocuğun duygusal farkındalığını geliştirmeye yönelik bir adım olarak da düşünebilirsiniz. Her birimiz temel duyguları (mutluluk, kızgınlık, üzüntü, korku, iğrenme) kapsayan bir duygulanım sistemine sahip olarak dünyaya geliriz ve bu sistem aslen işlevseldir, çünkü duygular hayatta kalmamıza yardımcı olan ve harekete geçmemizi sağlayan temel bir motivasyon kaynağıdır (Frijda, 1986).

Duygularımız;

- ❖ Dikkatimizi belirli bir deneyime veya hedefe yönlendirmemizi sağlarlar; dolayısıyla hedef-odaklıdır.
- ❖ İhtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik olarak bizi eyleme geçirirler; yani hayati bir motivasyon kaynağı oluştururlar.
- ❖ İletişime yöneliktir; çevremizle nasıl etkileşeceğimizi belirlerler.
- ❖ Gerektiğinde hayatta kalmamız için yardım almamıza olanak sağlarlar.
- ❖ Deneyimlerimizi bütünleştirmemize, yaşamda kendimize özgü bir anlam, değer ve yön bulmamıza yardımcı olurlar.



ÖFKE NEDİR ?, ÖFKENİN ÖZELLİKLERİ

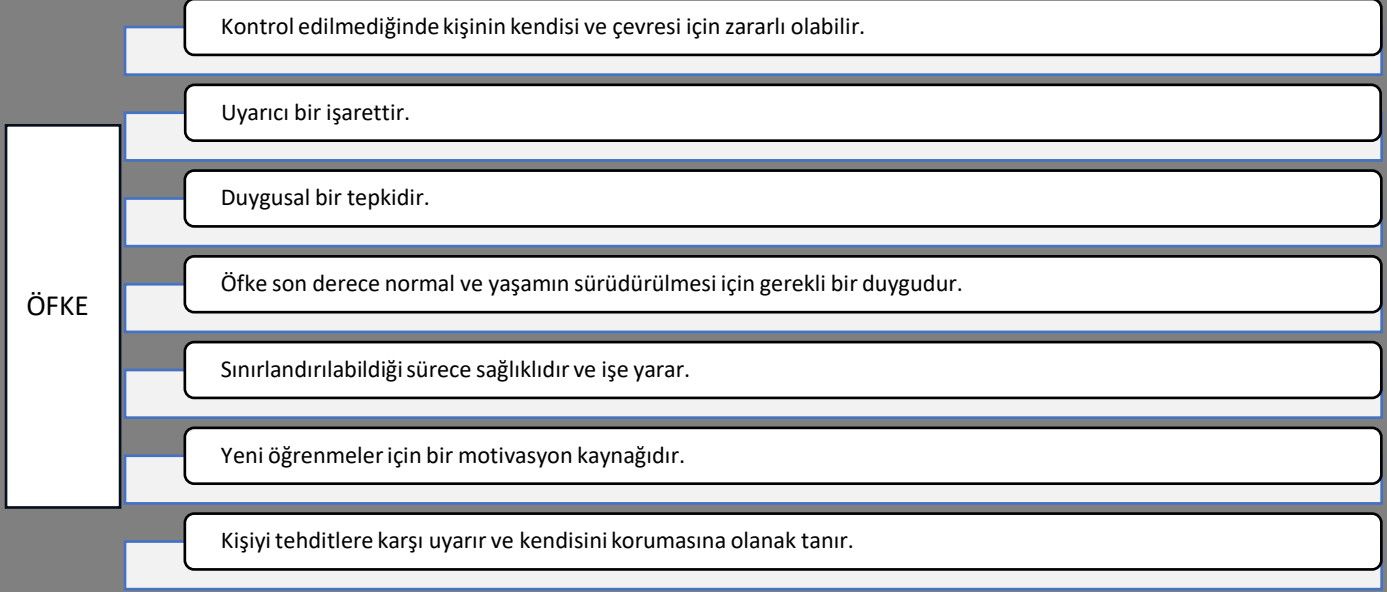
Öfke ve Öfke Kontrolü

2.1. Öfke kavramı ve tanımı

İnsana ait en temel duygulardan biri olan öfke ile ilgili olarak birçok araştırmacı çeşitli tanımlamalarda bulunmuştur. Öfkenin tanımına dair genel bir çerçeve çizilebilmesi için bu tanımlamalara ihtiyaç vardır. Sözcük anlamı olarak öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1997). Bununla birlikte öfke kavramı belirsiz anlamlarda kullanılabilir. Örneğin; saldırıya karşı kendini savunan insan davranışını tanımlamak, para almak için kurbanını öldürme davranışını tanımlamak, kendini savunan insan davranışını tanımlamak veya insanı zarara ve yıkıma uğratma davranışı tanımlamak için kullanılabilir. Fakat bu örneklerde gösterilen her türlü öfke davranışı tek bir tanım altında toplanırsa, öfkenin altında yatan tepkiselliğin görmezden gelinmesine yol açar. Psikoloji sözlüğünde ise, öfke kavramı, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır.

Öfke, sınırlarımızın işgal edilmesine, haklarımızın çiğnenmesine, engellenmeye, doyurulmamış isteklere, incitilme, tehdit edilme vb. istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir. Engellenme deneyimi, diğer insanlarla ilişkimizde saldırıya ya da hayal kırıklığına uğradığımızda, haksızlığa maruz kalmış ya da sınırlarımıza girilmiş hissettiğimizde, kendimizi ifade etme fırsatı bulamadığımızda ya da yetersizlik hissettiğimizde ortaya çıkabilir (Şakiroğlu, 2012). Başkalarına öfkelenmenin yanı sıra bazen kendimize karşı da öfke hissetmek olası bir durumdur.

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öte yandan belki de en zarar verici duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir (Soykan, 2003).



Şekil 1. Öfkenin Anlam Boyutları (Soykan, 2003, s. 21.)

Diğer bir yandan öfke, engellenme, saldırıya uğrama tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygudur (Budak, 2000).

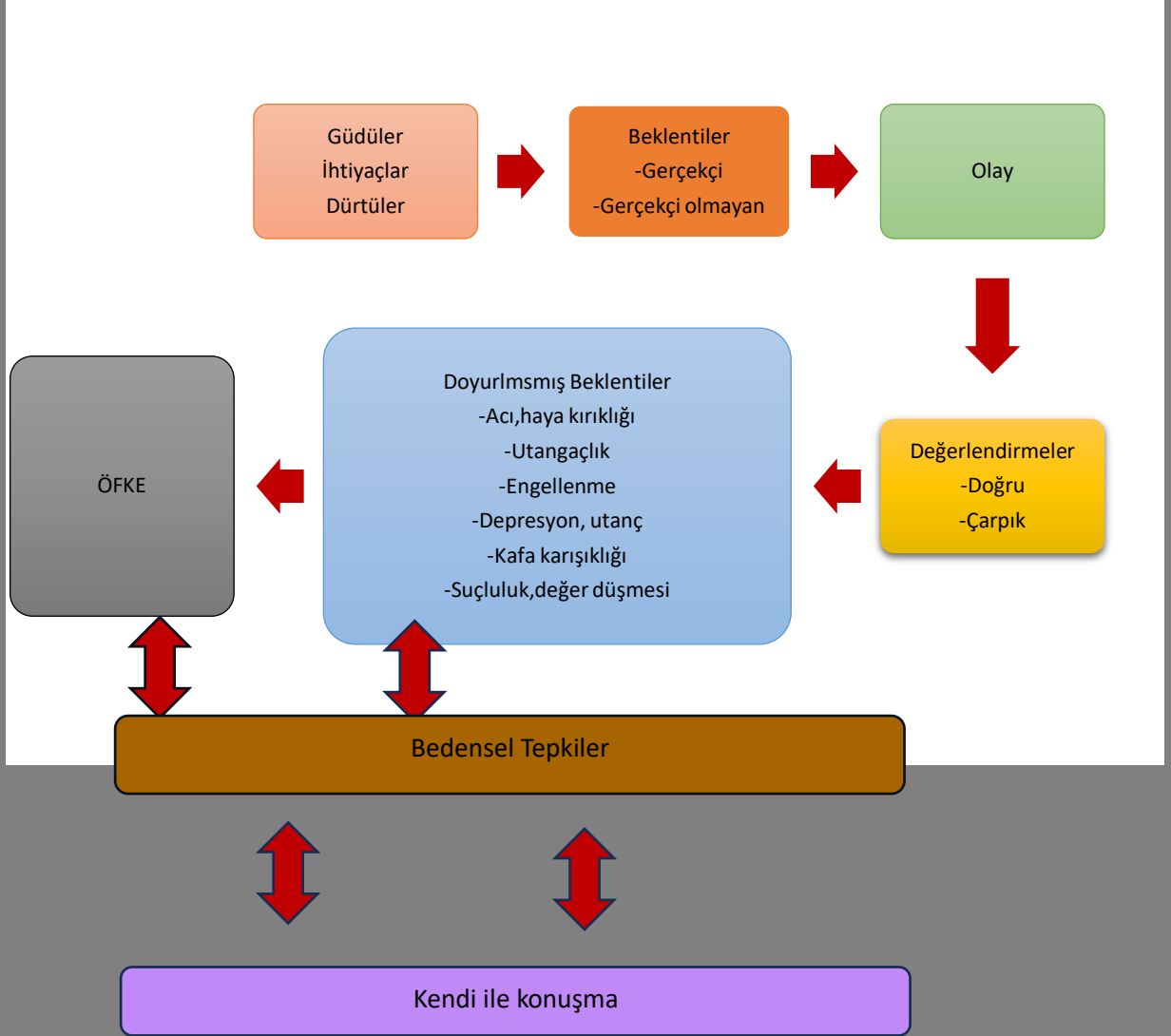
Avustralya Travma Sonrası Ruh Sağlığı Merkezi de (2003), öfkeyi, saldırganlığı kışkırtan ve saldırganlık ya da şiddet durumunun oluşumuna neden olan bir durum olarak tanımlamıştır. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde öfke vardır. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında: engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir (Kökdemir, 2008).

Benzer şekilde Novaco yapmış olduğu çalışmasında öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulamıştır. Bu olumlu işlevler;

- Bireye güç vermesi,
- Bireyin duygularındaki kabarmaya sebep olan, rahatsız edici davranışları engellemesi,
- Bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması,
- Bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması,

e) Saldırganlık duygusu karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı şeklinde karşılıklı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır (Erdoğan,2015,s.32).

Aşağıdaki şekilde öfkenin oluşumu şematik olarak gösterilmiştir.



Şekil 2: Öfkenin Oluşumu; Öfke, Bedensel Tepkiler, Kendi İle Konuşma (Golden, 2003)

Öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- *Biliş*: O andaki düşüncelerimizdir.
- *Duygu*: Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarıdır.
- *İletişim*: Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- *Etkileniş*: Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- *Davranış*: Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

2.2. Öfkenin Özellikleri

Tanımlara bakıldığında, öfkenin, kişinin engellenmesi, hakkının yenmesi, hedeflerine ulaşamaması hallerinde ortaya koyduğu doğal ve evrensel bir tepki olduğu anlaşılmaktadır. Öfke negatif yaşanan bir duygu olarak da, bireyi zor, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu bir özellik taşımaktadır. Öfke, doğal bir duygudur. Ancak öfkenin şiddeti, kontrolü ve sergileniş şekli, bireyin ruh sağlığında ve toplumsal uyumunda belirleyici olmaktadır.

Novaco da, öfkenin yararlı yanlarının olduğunu belirtmiştir. Buna göre, öfke kişiye enerji hissettirir. Hissettirdiği bu enerji ile bireyi harekete geçirir ve ortamı denetleme duygusu verir. Marenco, öfke duygusunu, bir hareketlenme, yaratıcı bir yaşantı ve bütünleşme olarak ele almıştır. Öfke, içinde bulunulan koşullardaki yetersizlik ve incinme duygusuna karşı doğal bir yanıt olarak da görülebilir. Öfke duygusunun hissettirdiği enerji sağlıklı yönlendirilebildiğinde, bireye kendisi hakkında daha çok şey öğrenmesi, daha yeterli ve donanımlı bir kişi olması yönünde fırsat oluşturabilir. Öfke, başkalarına karşı olumsuz duyguların daha kolay açığa vurulmasına olanak sağlayan bir duygudur. Öfkesini ifade eden birey, bağırıp çağırıp söylenerek, diğerlerine karşı hissettiği olumsuz duyguları da ifade etme şansı bulur. Öfke bir savunmadır; öfke belli sınırlar içerisinde kişiliği koruma, saygınlık kazandırma ve bu saygınlığı koruma işlevinin olduğunu bildirmiştir.

□ 3

ÖFKENİN NEDENLERİ

3.1. Öfkenin Nedenleri

Literatür incelendiğinde öfke duygusunun nedenlerine bakıldığında öfkenin kişiden kişiye, yaşa ve cinsiyete göre değişen farklı nedenleri olduğu görülmektedir. En temel öfke nedenlerinden biri engellenme olarak kabul edilir (Averill, 1983: 1152; Berkowitz, 1990: 499; Bilge, 1997: 76; Deffenbacher et al., 1996: 153). Engellenme, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği bir amaca ulaşmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiğinde ortaya çıkan duygudur. Öfkeye neden olan engellenmenin iki tür kaynağı vardır. Bu kaynak gösterilen bireyin kendisi ve çevresidir. Engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık bazen ifade edilememektedir. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise, engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir (Cüceloğlu, 1993: 308). Averill'e göre öfke nedenlerinden bir diğeri ise kışkırtmadır (Averill, 1983: 1153). Hakkımız olanı alamadığımız ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu kızgınlıktır (Geçtan, 1999: 54). Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır.

Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Öfke konusunda yapılan çalışmalar, bu dönemde öfkeye neden olan en önemli faktörün; çelişkili planlar olduğunu, bunu aşağılık duygusu ve prestij kaybetme' nin izlediğini göstermektedir (Yavuzer, 2005: 283).

Engellenme, aşağılanma, önemsenmeme, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğrama öfke nedenleridir (Batlaş ve Batlaş, 1997: 32). Ayrıca engellenme, fikirlerine önem verilmeme, kendini savunmasız hissetme, haksızlığa uğrama bireyde öfke duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır (Kowalski, 2001: 8). Bazı durumlarda duygu ve davranışlarımızın kaynağını dışımızda aramak yersizdir. Duygu ve davranışlarımızın kaynağı dışımızda değil, kafamızın içindedir. Buna göre bizim öfkelenme nedenimiz arkadaşımızın hatası değil, arkadaşımızın hatası ile ilgili yorumlarımızdan kaynaklanabilir (Özer, 2004: 3).

Çocuk yetiştirme biçimlerinin de çocuk üzerinde yarattığı bazı sonuçları vardır. Çocuklar öfkeyi aile ortamında öğrenebilir. Aile içinde ortaya çıkan öfke ve saldırganlığın etkileri tüm aile bireyleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurur fakat özellikle çocuklar ve kadınlar bu etkiye daha çok açıktır (Özmen, 2004: 29).

Çocuklar, büyüme gelişme ve yaşamı öğrenme sürecinde yetişkinlerden çok şey öğrenirler model olarak öğrenmenin etkili olduğu 3–12 yaş sürecinde çocuklarımıza doğru davranış biçimlerinin öğretilmesi ve yetişkinlerinde bu doğrultuda doğru örnek davranışlar sergilemesi son derece önemlidir (Yavuz, 2004: 129). Öfke çatışmaları ile karşı karşıya kalan çocuklar öfke duygusunun ifadesine yönelik olumsuz davranışlar öğrenebilir, bu davranışlar şiddete neden olabilir (Marion, 1997: 64). Doğru davranış örnekleri ile değil, öfkeli tepkiler ve saldırgan davranışlar arasında yetişen bir çocuk için anne baba olumsuz model olmakta ve çocuk, aile ortamında öfkeli tepkiler vermeyi öğrenmektedir. Ayrıca ergenin hızlı gelişim süreci karşısında ailenin ergene karşı tutarsız davranışları olabilir. Onu bazen çocuk bazen de yetişkin olarak değerlendirebilir. Aile ergende rol karmaşasına neden olur. Bu durum ergende çatışma ve öfkeye neden olabilir. Ankay (1992: 36)' a göre öfkeyi arttıran nedenler arasında, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel nedenler, hatalı disiplin uygulamaları (farklı muamele), organik nedenler (guatr, sara, psikotik sapma, beyin ırları, iç salgı bezi düzensizlikleri, kuduz, menapoz), öfkeyi içe atma, iklim koşulları sayılabilir.

Öfke nedenleri yaşa bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. İhtiyaçlarının karşılanmaması bebeklerde öfke nedeni olurken, yalnız bırakılmak, başarısızlık, beklentilerinin yaşa göre fazla olması çocuklarda öfke nedenidir. Ergenlerde ve yetişkinlerde ise düş kırıklıkları, sosyal engellenmeler öfke nedenidir. Hor görülme, kıskançlık, haksızlığa uğramak, kıskançlık,

iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme diğer öfke nedenleri arasındadır (Deffenbacher et al., 1996: 153).

Cinsiyete göre de öfke nedenlerinde farklılıklar saptanmıştır. Kadınlarda çirkin isimler takılması, erkeklerde hemcinslerinin saldırısına uğramak, karşı cins tarafından küçük düşürülmek, aşağılanmak öfke nedenleri arasındadır (Biaggio, 1989: 24). Kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği, başkalarının gözünde kişilik değerinin düşmemesi gerektiği düşüncesi, bireyin kendisini aşırı kontrol altında tutma çabası, istek ve amaçlarının başkaları tarafından engellenmesi, ilişkilerinin ya da olayların planladığı gibi yürümemesi, beklentilerinin karşılanmadığı düşüncesi, kişisel olmayan bir olayı kendisine yönelik algılama gibi akılcı olmayan inanç, yorum ve anlam veriş biçimleri öfke nedenleri arasındadır (Özer, 1994b: 12).

Öfkeye neden olan etkenler arasında fiziksel veya sözel saldırı, ahlaksızlık ve kötü davranışlar, benliğe ve kişisel haklara saygı gösterilmemesi, sosyal alanda engellenme sayılabilir (Averill, 1983: 1152). Bu duygu, birey olarak haklarımızın yendiği, ihtiyaç ve isteklerimizin karşılanmadığı, istemediğimiz şekilde engellendiğimiz, bazı işlerin yolunda gitmediği, hiçbir şekilde kabul etmememiz gereken konuların dayatılması, sınırlandırmalar, ilke ve değerlerimizin çiğnenmesi ya da umursamazlık gösterilmesi, zamanında karşılanmamış ihtiyaçlar gibi nedenlerle de ortaya çıkmaktadır (Yavuz, 2004: 126).

Hazzın engellenmesi, bireyin kendisinden farklı konularda memnuniyetsizliği, bireylerin kişiye ahlaki yönden olumsuz tavırlar sergilemesi ve istenmeyen uyarıcılara maruz kalma, acı çekme de öfkeye neden olmaktadır (Izard, 1991: 237). Ayrıca rahatsızlık veren ve hoş olmayan uyaranlar, yaşamdan memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmediği düşüncesi, aile ve hayran olunan bir kişiyi model alma olası öfke nedenleri arasındadır (Penn et al., 2003: 766). Bazı uzmanlara göre ise yaşanan öfke duygusu diğer yaşanan duyguların görünen kısmını oluşturur bu bakımdan ikincil bir duygudur. Bu duygumuzun temelinde önemsenmeme, reddedilme, anlaşılama, kıskançlık, kırgınlık, üzüntü, v.b. duygular yatmaktadır. Daha önceden fark edilemeyip doğru şekilde ifade edilemeyen bu duygular birikerek öfke duygusuna neden olmaktadır (Yavuz, 2004: 126).

Dünyada ve Türkiye’de ergenlerde öfke problemi ciddi ve her geçen gün yaygınlaşan bir sorun olup; evde, sosyal çevresinde ve okulda baskı altında kalan, anlaşılıp, kendini ifade edemeyen gençler tarafından kendilerini ifade etmek için öfkeyi seçebilmektedir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasında en çok kabul gören görüş, öfkenin engellenme durumunda

yaşandığıdır. Herhangi bir durum kişi için engelleyici olarak algılanırsa öfke ya da kızgınlığa neden olur ve bu duyguya saldırganca davranışlar eşlik edebilir.

Öfke doğru ifade edildiğinde, sağlıklı ve olağan bir duygudur. Fakat kontrolü sağlanamadığında yıkıcı hale dönüştüğünde tamamen yaşam kalitemizde problemlere yol açabilmektedir. Genellikle bireysel ve toplumsal sorunların başında öfke yer almaktadır. Öfkeye neden olan sebepler içinde: engellenme, haksızlık, fiziksel yaralanmalar, taciz yaşanması, hayal kırıklıkları ve tehdit durumu gösterilebilmektedir.

Törestad (1990) öfkenin, bilinçli olarak meydana gelen bir durum olmayıp; genellikle, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsızlık veren durumlarda meydana geldiğini belirtmektedir.

Gazda (1995)'ya göre öfkeyi ortaya çıkaran durumlar dört başlık altında sıralanmaktadır:

1. Kayıplar: Kişinin hayatında önemli olan bir tanıdığıнын vefat etmesi, bireyin isini kaybetmesi gibi durumlar kişide, acı, keder ve yas duyguları yaşanmasına sebep olur.
2. Tehditler ve Korkular: Kişinin etkisi altında kaldığı yasal olmayan olaylardan kaynaklanan kaygı, güvensizlik gibi duygularının neticesinde öfke duygusu yaşanabilir.
3. Engellenme: Kişinin ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiğinde öfke duygusu yaşanabilir.
4. Reddedilme: Öfke, insanın başka birisi tarafından reddedilmesinin sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Bilişsel Davranışçı yaklaşımın önemli kuramcılarında biri olan Beck (1979) 'e göre öfke sebebi olması muhtemel etmenler doğrudan veya dolaylı olarak iki yönden öfkeyi ortaya çıkarabilmektedirler:

1. Öfkeyi doğrudan ortaya çıkaran etmenler: Fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksun bırakma ya da karşı koyma gibi durumlar bireyin ihtiyaçlarını ve güvenliğini tehdit ederek, bağımsızlığına yönelik bir tehdit olarak algılanmasına ve öfkenin doğrudan ortaya çıkmasına sebep olurlar.
2. Öfkeyi dolaylı yoldan ortaya çıkaran etmenler: Dolaylı etmenler bireyin kendisi veya başkaları tarafından yönlendirilen uyarıların karşılıklı etkileşmesini kapsamaktadır. İnsana yöneltilmekte olan davranışın doğrudan bir saldırı olarak yöneltilmemesine rağmen, bireyin algıları sonucu, özellikle kendi benliğine karşı olmak üzere bir saldırı olarak görmesi nedeniyle öfke ortaya çıkmaktadır.

Akılcı Duygusal Yaklaşım kuramında Albert Ellis, öfkeye ABC modeli çerçevesinde yaklaşmıştır. ABC modelinde; A, hareketi ortaya çıkartan ve başlatan olayken C, sonuç ya da

duygusal tepkidir. Başlatan olay duygusal sonuca direk olarak katkıda bulunmaktadır, ancak tek veya tamamıyla nedeni değildir. Bu şekilde A ve C ilişkisi incelendiğinde bu ilişkide etken olan başka bir faktör vardır. A ile C arasında davranışı etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da B=inanç sistemidir. Bireyler gelişimi anında karar almalarına ve durumları, diğer bireyleri ve olayları değerlendirmesine yardımcı olacak bir inanç sistemi geliştirebilirler. Bu inanç sisteminde C'yi ve buradaki tepkileri etkileyebilir. Bu inanç sistemi öfke yaşantısı üzerinde de aynı şekilde işler.

Özetlemek gerekirse düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı belirlemektedirler. Bireylerin kendince iç söylemleri, gerçekte onların düşüncesi ve duygusudur veya duygu ve düşüncesi haline dönüşebilmektedir. Ellis, insanın bilişsel yapılarının temelinde akılcı olmayan düşünce yapısının öfke duygusu yaşanmasına neden olduğunu söylemektedir (Sağır,2016,s.15).

İnsan çevresiyle var olan, çevresiyle etkileşime girdikçe sosyalleşen bir canlıdır.

İnsan, çevreden birçok açıdan etkilenebilir. Bunlardan biri de duygusal olarak etkilenmedir.

Öfke duygusu çevresel şartlardan ötürü ortaya çıkabilmektedir. Öfkeyi tetikleyen ve ortaya çıkaran dış sebepler haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditler şeklinde sıralanabilir (Deffenbacher, 1999; Özmen, 2006). Mabel (1994) tarafından yapılan çalışmada öfkeyi tetikleyici etkenler 10 madde altında toplamıştır:

- 1- Hedefe yönelik davranışın, zamanın önemli olduğu durumlarda kesintiye uğraması
- 2- Kişisel olarak alçalmak veya haksız muamele görmek ve bu konuda hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüz hissetmek
- 3- Mağdur bulunsun veya bulunmasın birinin ön yargılı, adaletsiz veya kaba olması
- 4- Sahtekârlık yapılması, tutulmayan sözlerin verilmesi; kendisi ya da başkaları tarafından hayal kırıklığına uğraması
- 5- Kişinin otoritesinin, varlığının ve duygularının başkaları tarafından göz ardı edilmesi
- 6- Önemsemediği biri tarafından yok sayılmak, kötü muameleye maruz kalmak
- 7- İhmal edildiği için zarar görmek
- 8- Umursanmamak
- 9- Fiziksel ya da sözel aşağılanmaya uğramak
- 10- Çaresiz bir mağdur olmak

3.2.Öfkenin Şiddeti

Öfke hissettiğimiz her durum bizi aynı yoğunlukta kızdırmaz. Bizi kızdıran olayın özellikleri ve nasıl bir bağlamda gerçekleştiği, o durumu öznel olarak nasıl yorumladığımız ve o anki ruhsal halimiz, hissedeceğimiz öfkenin yoğunluğunu etkiler. Daha az öfkelendiğimiz bir durumda öfkemizi yönetmek daha kolayken, öfkeden çılgına döndüğümüzde *öfkemizi yönetebilmek* iyice zorlaşır ve öfkeyi kontrol edebilmek için daha fazla çaba göstermek zorunda kalırız. Bu ayrımı yapabilmemiz sağlayan şey ise öfkemizin yoğunluğunu gözden geçirmektir. Hissettiğimiz öfkenin şiddetine 0 ile 10 arasında bir puan vermek öfkenin yoğunluğunu anlamakta bize yardımcı olur. Ancak daha küçük çocuklar ya da somut düşünen gençler için bu puanlamayı bir metafor ile yapmak daha rahat anlamalarını sağlar. Bu amaçla şemada gördüğünüz *öfke* termometresini kullanabilirsiniz.



3.3.Öfke Ortaya Nasıl Çıkar?

Öfke, çeşitli durumlarda farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu durum anlık bir olaydan kaynaklanabileceği gibi uzun süreli bir birikmenin sonucunda da ortaya çıkabilmektedir. Bu olay durumsal öfke veya sürekli öfke olarak adlandırılabilir (Speilberger, 1971). Durumluk öfke; kişinin içinde bulunduğu anda çeşitli etkenlerin tetiklemesiyle birlikte öfkelenmesi durumudur. Digisueppe ve Tafrate (2013)'e göre öfke, o andaki uyarıcı tarafından tetiklenir ve olumsuz sonuçlara ya da sorunla başa çıkmada eksikliklere yol açabilir (İskit, 2019). Sürekli öfkede ise kişinin genel olarak sinirlilik durumunda olması söz konusudur. Özellikle burada öfke mutsuzluk, kaygı, endişe gibi durumlar tarafından tetiklenir. Öfke eşiği düşük olan insanlarda bu durumu gözlemlemek mümkündür. Bu öfke türü bireyde yaşamın bir parçası hâline gelmiştir. Çoğu zaman bu durumu ortaya çıkaran şeyin ne olduğu ise bilinmez (Bektaş, 2018, s. 14). Durumsal ve sürekli öfkenin dışında bir de hastalık olarak öfke türü bulunmaktadır. Bu türdeki bireyler genellikle bilişsel olarak problem yaşarlar. Birey davranışının farkında olmayabilir. Digisueppe ve Tafrate (2013) öfkenin hastalık olarak değerlendirilebilmesi için sık, yoğun ve kalıcı ataklar nedeniyle belirgin öfkeli ifadenin, dışa dönük ifadenin açık bir örneğinin, sosyal veya mesleki ilişkilerde sürekli zarar oluşturmanın ve kişisel sıkıntılarla ilişkili öfke nöbetlerinin kişinin davranışlarında görülmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Yapılan araştırmalar, insanın herhangi bir tehlike ya da tehdit algılaması durumunda, özellikle solunum, kalp atışı gibi süreçler ve limbik sistemde yoğun bir çalışma olduğunu vurgulamaktadır. İnsan vücudundaki bu fizyolojik değişiklikler kendiliğinden ortaya çıkmakla birlikte verilen tepkiler kişilere göre farklılıklar gösterebilmekte ve hatta nasıl tepki verilmesi

gerektiği öğrenilebilmektedir. Öfke, sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu arttırarak kanbasıncının yükselmesine, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmasına neden olmaktadır. Öfkelenme sonucunda, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, bakışların değişmesi, yumrukların sıkma, yüzün kızarması, nefes alıp vermede değişiklik, titreme, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan solunma, dudakları ısırma, ağız kuruluğu gibi tepkiler görülebilir.

Başkalarından uzak durma ve onlarla iş birliğini ret etme, sessizlik, unutkanlık psikosomatik hastalıklar, depresyon ve suçluluk duyguları, kazaya yatkınlık, işbirliğine karşı direnç bağımlılık davranışları, aşırı alttan alma, çekingen davranma, ağlama, şiddete ve suçayönelik fanteziler içinde bulunma, yoğun bir rahatsızlık ve stres altında olma duygusu, mutsuzluk ve gerginlik, gücensizlik ve ruhsalacı çekme duygularının varlığı gibi belirtiler ise öfkenin dolaylı olarak ifadesini içeren belirtive işaretlerdir.

3.4. Öfkenin Diğer Duygularla İlişkisi Nedir?

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan duygular olduğu gibi öfkenin doğrudan ya da dolaylı şekilde ilişkili olduğu duygular da bulunmaktadır. Bunlar saldırganlık, intihar, şiddet, psikopatolojik rahatsızlıklar şeklinde ifade edilebilir. Öfke ve saldırganlık birbirinden farklı kullanımlara sahip olmalarına rağmen dolaylı olarak ilişki içindedir. Öfkeli bir birey her zaman saldırgan davranışlarda bulunmayabilir veya saldırgan davranışlarda bulunan biri her zaman öfkeli olmayabilir. Öfke bir duygu durumu iken saldırganlık bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Öfke duygusu ile intihar arasında ise tetikleyici bir süreç olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda öfkeli bireylerin intihara meylettikleri görülmüştür. Fakat bu yatkınlığın oranları sebeplere göre değişiklik göstermektedir. Genellikle öfke, saldırganlık ve intihar bir arada ele alınmaktadır. Saldırganlık ve intiharın öfke ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Problem çözme becerisi düşük olan bireylerin öfke ve dürtüsel özelliklerinin öne çıkmasıyla intihara yönelimlerinin de arttığı söylenebilir (Durak Batıgün, Şahin, 2003). Şiddetin dışavurumu farklı şekillerde gerçekleşebilir. Şiddet sadece fiziksel bir şekilde uygulanmaz. Psikolojik olarak da şiddet uygulanabilir. Şiddet ile öfke arasındaki ilişki duygunun davranışsal olarak dışavurumu şeklinde gerçekleşmektedir. Şiddete maruz kalan kişilerde öz güvenin düştüğü, kişinin olaylara ve çevresine karşı kuşkuyla yaklaştığı ortaya çıkmıştır (Turhan, İnandı, Özer ve Akoğlu, 2011). Antisosyal kişilik bozukluğu ve depresif bozukluklar ise öfke ve psikopatolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkide kendini göstermektedir. Öfkenin çeşitli şekillerde dışavurumu veya kişinin bu duyguyu bastırıp içine atması çeşitli şekillerde

rahatsızlıklara yol açmaktadır. Kişinin öfkesini yönetememesi, çevresiyle ilişkilerinde probleme yol açmakta, bu durum ise kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Yine kişinin öfkesini içine yansıtması sonucu çeşitli ruhsal bozukluklar ortaya çıkmakta ve bu durum kişide depresyona yol açabilmektedir. Her iki durumda da öfkenin yönetilememesi söz konusudur. Bu iki rahatsızlık kendisini çeşitli şekillerde gösterebilmektedir. Örneğin depresif kişilerde baş ağrısı öne çıkan fiziksel durumlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfke temel bir duygu olduğu için doğası gereği, herhangi bir durumda doğrudan tetiklenebilir. Örneğin haksızlığa uğradığımız durumlarda hissettiğimiz öfke işlevsel ve birincil bir duygudur; hakkımızı savunmak ve sınırlarımızı korumak üzere bizi harekete geçirir. Ancak bazı durumlarda, öfke başka bir duygunun yerine geçen, bir anlamda ikame bir duygu olarak da karşımıza çıkabilir. Başka bir duygunun yerine geçerek onun yerine hissedilen duygulara ikincil duygular diyoruz. Örneğin; öfke erkekler için sosyal ve toplumsal olarak diğer bazı duygulardan daha fazla kabul görür. Örneğin, ‘erkekler ağlamaz’ diyerek yetiştirilen bir genç için, hayal kırıklığı ya da üzüntü yaşadığı durumları ifade etmek ve hatta bu duyguları yaşadığını kabul etmek bile oldukça zordur. Böyle zamanlarda öfke birincil başka bir duygunun –örneğin üzüntünün- yerine geçerek, onun hissedilmesini engellemiş olur. Sonuç olarak kişi üzgün değil kızgın bir tepki verir. İkincil duygu olduğu durumlarda yerine geçtiği duygular şunlar olabilir:

Üzüntü Çaresizlik

Pişmanlık Kaygı

Kıskançlık Hayal kırıklığı

Suçluluk

Utanç

Anlaşılmamışlık

Öfkenin ikincil duygu olarak deneyimlendiği durumlarda birincil duyguyu örten/saklayan bir etkisi olduğu için gerçek duygusal deneyimimizi yaşamamız ve ondan gelecek bilgiye ulaşmamız



engellenmiş olur. Öfkenin ikincil duygu olduğu bu tür durumlarda öfke işlevsel değildir. Öfkenin altında gizlenmiş olan birincil duyguya ulaşmak gerekir.

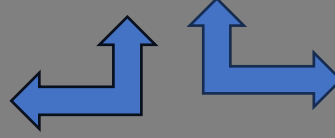
□ 4

ÖFKE TÜRLERİ?

ÖFKE TÜRLERİ

ÖFKE

DURUMLULUK ÖFKE



SÜREKLİ ÖFKE

4.1.Sürekli Öfke

Durumluk öfkenin sürekli yaşanmasıdır. Bireylerde öfkelenmeye eğilimli olma durumunu ifade eder. Bireyler öfkesini kabul etmekte zorlanır. Öğrenme, pekişme ve kişilik bozukluğu sonucu olabilir. Bu öfke patolojik boyuttadır, yardım alınmalıdır.

4.2.Durumluk Öfke

Bireyin belirli olaylarla karşılaşması halinde ortaya çıkar ve uyarıcılar ortadan kalkınca hissedilen öfke geçer. Durumluk öfke, zaman, mekân ve olay içinde değişim gösterebilmekte ve çevredeki uyarıcılara bağlı olarak değişebilmektedir.

□ 5

ÖFKE SONUÇLARI VE İFADE EDİLMESİ

İnsanın en doğal duygularından biri öfkedir. Birey, aşırı kaygılanması ve korkması durumunda, gösterdiği ilk tepki öfkedir ve öfkenin direkt ifadesi olarak saldırganlık ortaya çıkabilmektedir. Öfkenin kontrol edilememesi saldırganlığa ve olumsuz davranışlara sebep olmaktadır.

Öfke duygusu, kişiyi tehditlere karşı koruyan ve hayatın devamı için gerekli duygusal bir tepkidir. İnsan yaşamında, öfkenin koruyucu etkilerinin yanı sıra, yıkıcı sonuçları da olabilmektedir. Yaşanan öfke duygusunun kontrollü bir şekilde gösterilmesi yerine, saldırgan bir tutumla ifade edilmesi hem kişiye ve çevresine zarar verebilecektir.

Öfke ve öfkeyle ilişkili davranışların, ergenler üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Araştırmalar öfkenin, fiziksel, psikososyal sağlık ve ergenin yaşamındaki diğer önemli alanlar üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Aşırı öfke ve saldırganlık çocuk, ergen ve yetişkinlerde yaşamın türlü alanlarında sorun yaşanmasına neden olan ve işlevselliği bozan bir durumdur. Öfkenin depresyon, kaygı ve panik, akranlar tarafından reddedilme, sigara, alkol, uyuşturucu madde kullanımıyla, suç işleme, hatta intihar davranışıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, kontrolü sağlanmış öfkenin benlik saygısı, bilişsel esneklik, sosyal yetkinlik gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde. Bunun aksine, sürekli öfke, bastırılmış öfke ve dışa vurulmuş öfkenin depresyon, obsesif kompulsif semptomlar, nevrozizm, probleme olumsuz yaklaşım gibi olumsuz değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu araştırma bulgularında karşımıza çıkmaktadır (Sağır,2016,s.17-18).

5.1. Öfkenin İfade Edilmesi

Günlük yaşamında hisleriyle, karşılaştıklarıyla, yaşadıklarıyla oluşan birçok duygu insanın içinde ifade edilmeyi bekleyen bir enerjiye dönüşür. Nasıl ki mutluluk duygusu yaşayan bir insanın çevresindekilerle içinde biriken pozitif enerjiyi paylaşmak istemesi gibi üzülen bir insanın içinde biriken enerjiyi atması gerekir, üzüntüsünden kaynaklanan negatif enerjiyi çevresindekilerle dertleşerek, onlarla paylaşarak ya da kimi zaman sadece ağlayarak boşaltmak ister. Psikanalitik yaklaşıma göre öfke de ifade edilmesi gereken bir duygudur ve öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür.

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Öfkenin ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişim göstermektedir. Öfkeni ifade edilmesini etkileyen başlıca faktörler kültürel özellikler, beklentiler, aileden ve çevreden öğrenilmiş davranışlar, eğitim durumu, yaş ve cinsiyettir. Diğer önemli faktörler bireyin yaşadığı sosyal çevre, akran grupları, medya ve görsel basındır.

Aydın (1993) medya, görsel basın, şiddet içeren TV programları, yeni saldırgan davranışların ve öfkenin daha saldırgan davranışlar ile ifade edilmesinin öğrenilmesinde olumsuz olarak model olduklarını belirtmişlerdir. Kulaksızoğlu(1998) çocuk aileden ayrılma, bireyselleştirme ve bağımsızlık geliştirme çabaları içinde aileden uzaklaşmaya, akran gruplarına yönelmeye başlar. Yaşla birlikte bu grupların önemi artarken, ergenlik döneminde hayatın merkezi haline gelir. Akranlar öfke ve saldırganlığın ortaya çıkması ve pekiştirici olabilmektedir. Akran grupları içerisinde çocuk ve ergen, otorite ve baskıdan uzak, öğrenmeye istekli ve güdülenmiş olduğundan öfkelerini ifade edecek yeni davranış geliştirebilmekte ya da birinin davranışını diğeri model alma

ve özdeşleşme yolu ile ortaya koyabilmektedir. Ayrıca Berkowitz (1990);Deffenbacher ve Ark.(1990) çalışmalarında erkek ve kadınlarda eğitim seviye arttıkça öfke kontrolünün arttığını belirtmiştir.

5.2.Öfkenin dışa yönlendirilmesi

Kızma, kötü sözler söyleme, kavga etme vurup-kırma gibi davranışları içeren en sık tercih edilen ve en kolay öfke ifade etme yoludur. Engellenme karşısında Westen(1996)'e göre birey benliğini korumak savunmaya, Özer(1994)'e göre ise engellenmenin ortaya çıkardığı engelleri kaldırmak için harekete geçer. İletişim yolu açık ve öfkesini dışa yönlendiren bireyler zorbaca davranışlar sergileyerek başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranırlar. Bu insanların aile hayatında tipik olarak ihmalkarlıkla keyfi cezalandırmalar arasında gidip gelen anne babalar vardır. Öfkenin bu şekilde dışa yönelmesi geçici bir rahatlama sağlasa da enerjiyi tüketeceğini, davranışların kontrolünü güçleştireceğini belirtmiştir. Eğer bu bireyler öfke duygularını açık bir biçimde, kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle insanlar arası ilişkilerinde zor durumlar yaşayacak, toplum ve topluluklardan dışlanarak aile ve kişiler arası ilişkilerde çatışma yaşamaya başlayacaklardır.

5.3.Öfkenin içe yönlendirilmesi

Engelleyici bir durum karşısında yaşanan kızgınlığı kimi insan o anda, kimi o durum sona erdikten sonra fark edilebilir; kimi ise bu duyguyu öylesi bastırır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşamayabilir. Kızgınlık yaşanan kişi, yitirmekten korkulan biriye öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan kızgınlık, bileşik kaplar yasası uyarınca, nasıl olsa kaybedilmeyecekleri düşünülen yakındaki kişilere yöneltilir. Engellenmenin yarattığı kızgınlık duyguları engelleme hissini doğuran kişiye yöneltilmediğinde ise üzüntü ve küskünlük duyguları ortaya çıkar. Bazen bu duygulara geçici bir karamsarlıkta eklenebilir. Ama bu çoğu zaman uzun sürmez; ya engeli aşmak için yeni yollar düşünülür yada amaç değiştirilip başka seçeneklere yönelinebilir.

Öfke içe atımı öfke yaratan durum hakkında konuşmayı, öfkeliyeni birey ile iletişime geçmeyi dolayısıyla çözüm bulmayı zorlaştırmaktadır. Zamanla kırgınlık, gücenme duygularının yaşanmasına, kızgınlığın artmasına ve kin beslemeye neden olacaktır. Ayrıca kaynağına yönlendirilmeyen öfke beklemeyen bir anda kontrolsüz ve abartılı bir şekilde ortaya konulur, kişi bu durumda suçluluk duyar ve bir dahaki patlamaya kadar öfkesini biriktirmeye devam eder. “Biriktirme-boşaltma-suçlama-yeniden biriktirme” şeklinde kısır döngü yaşanır.

5.4.Öfke Nasıl Yönetilir?

Öfke yönetimi becerisine sahip olmak hem sosyal hem de kişisel hayatın kalitesini artıran önemli bir etkidir. Kişinin öfkesiyle başa çıkmayı bilmesi, hangi durumda nasıl bazen geri dönüşü olmayan olaylara yol açan öfke patlamaları görülebilmektedir. Bu durum zihinsel ve fiziksel anlamda bireye çok ciddi zararlar verebilir. Ancak öfke yönetim konusunda kendini eğitmiş birinin davranışları daha tutarlı olup belki de çok ciddi zararlara yol açabilecek olayların engellenmesine yardımcı olmaktadır. Öfkenin denetlenebilmesi ve kontrol altına alınabilmesi için ise şu öneriler öne çıkmaktadır (Soykan, 2003, s. 24):

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın.
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizler yapın.
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın.
- Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun. Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin.
- Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın.
- Çevrenizdekileri, öfkelenmişinize ait bilgilendirin.
- Kendinize zaman tanıyın. Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın.
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın.
- Bol bol gülün ve espriyeteneğinizi kullanın. Olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın.
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin, olayları kişiselleştirmekten kaçının.

Öfkenin denetlenip kontrol altına alınmasında kullanılacak beceriler bulunmaktadır. Bu beceriler öfkeyle baş etmede önemli bir aşama sağlamaktadır. Öfke yönetim becerileri öfkenin farkına erkenden varma, ara verme, derin nefes alma, egzersiz yapma, öfkeyi ifade etme, sonuçları düşünme ve hayal etme şeklinde sıralanabilir.

Öfke yönetimi becerileri şu şekilde açıklanabilir (Soykan, 2003, s. 24):

□ **Öfkenin Farkına Erkenden Varma:** Eğer bağırma başlamışsanız muhtemelen artık çok geç demektir. Çünkü bağırma, öfkeyi ifade etme şekillerinden biridir. Bu yüzden durumu çabucak değiştirmek için uyarı işaretlerini öğrenmeniz gerekmektedir. Bilinen en yaygın uyarı işaretleri şunlardır: Sesini yükseltmek, yumruk atmak, titremek ve tartışmak. Eğer bu işaretlerden biri veya birkaçı bünyenizde mevcutsa öfkenin ortaya çıktığı anlaşılmalı ve bir an önce bu davranıştan vazgeçilmelidir.

□ **Ara Verme:** Sizi sinirlendiren durumu geçici olarak terk edin. İşin içinde başka insanlar varsa, onlarasakinleşmek için birkaç dakika yalnız kalmaya ihtiyacınız olduğunu açıklayın. Bir veya daha fazla kişi sinirlendiğinde sorunlar genellikle çözülmez. Bu yüzden ara verme öfkenin yönetilmesinde önemli becerilerden biridir.

□ **Derin Nefes Alma:** Sadece nefes almak için bir dakikanızı ayırın. Nefeslerinizi sayın: dört saniye nefes alma, dört saniye nefesinizi tutma ve dört saniye nefes verme. Gerçekten zamanı takip edin, yoksa kendinizi kandırabilirsiniz! Sayma, bu öfkelendiğiniz şeyden sizi uzaklaştırmaya yardımcı olacaktır.

□ **Egzersiz:** Egzersiz, duygusal bir serbest bırakma işlevi görür. Vücudunuzu rahatlatmayayardı eder ve beyninizi meşgul ederek öfkeden uzaklaştırır. Egzersiz sırasında beyninizde salınan kimyasallar bir rahatlama ve mutluluk hissi yaratır.

□ **Öfkeyi İfade Etme:** Sakinleştikten sonra, hayal kırıklığınızı ifade edin. İddialı olmaya çalışın, ancak çatışmacı değil. Öfkenizi ifade etmek, gelecekte aynı sorunlardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

□ **Sonuçları Düşünme:** Öfkeyle beslenen bir sonraki eyleminizin sonucu ne olacak? Tartışmak karşındakini senin haklı olduğuna ikna edecek mi? Dövüşten sonradaha mutlu olacak mısın? Bu soruları kendinize sorup cevaplar aldığımızda öfkenizi yönetmeniz daha kolay olacaktır.

□ **Hayal Etme:** Rahatlatıcı bir deneyim hayal edin. Ne görüyor, kokluyor, duyuyor, hissediyor ve tadıyorsunuz? Belki de ayak parmaklarınızın arasında kum ve uzaktandalgaların çarptığı bir kumsaldasınız. Rahatlatıcı sahninizin her detayını hayalederek birkaç dakika geçirin. Bu durumda rahatladığınızı ve öfkenizle baş edebileceğinizi göreceksiniz. Bahsi geçen bu beceriler belki öfkenin tamamen ortadan kalkmasını sağlamayacaktır; fakat en azından öfkenin olumsuz sonuçlarından asgari düzeyde etkilenmenizde size çok önemli faydaları olacaktır.

Oysa öfkesini yapıcı tartışma yolu ile ifade etmek; kişilerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlar, iki kişinin birbirlerini kırmalarını ve öfkenin yıkıcı etkisini önler. Lerner, öfkeyi doğru ifade Öfkenin kontrol edilmesi daha sakın ve mantıklı şekilde, daha etkili olarak öfke yaşantısının oluşturduğu negatif duygulanım ile baş etmeyi sağlayacak problem çözme, iletişim becerilerini kullanma gibi stratejileri kapsamaktadır. Cüceloğlu'na göre (1991) de bazı insanlar öfkelendiklerinde bu duyguyu bastırır, bazıları imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletir ki bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar. Örneğin; bir kadın, kocasının ayakkabısı ile eve girmesine öfkelenir ancak öfkesini açıkça dile getireceğine, 'benim işim gücüm yok, aldırma sen, ayakkabınla içeri gir, nasıl olsa yarın senin

hizmetçin evi yeniden temizleyecek' der. Bazı insanlar ise öfkesini sürekli diğerini eleştirerek veya şakaya boğarak ifade eder. Etme becerisi kazanmaya öfke kontrolü olarak tanımlamıştır. Öfkenin kontrol edilmesi diğer iki öfke ifade biçiminden (içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfkeden) farklı olarak öfkenin sıklığının azaltılması ve daha az saldırganca ifade edilmesini içerdiğini, öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin ifade edilemeyeceği anlamına gelmediğini belirtmişlerdir. Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışlar daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebilir. Diğer bir deyişle öfke yönetimi tekniklerinin amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; değiştiremeyiz. Yapılabilecek tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkinin kontrol edilmesi, onların yapıcı şekilde yönlendirilmesidir. Agresif olmadan öfkeyi ifade etmek en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız (Aksu,2015,s.41-47).

5.5.Öfke Neden Kontrol Edilmelidir?

Öfke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur. Ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir. Öfke çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar. Öfke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkendir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır. Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir. Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir. Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir Özellikle immun sistem, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

6.1.FİZİKSEL UYGULAMALAR

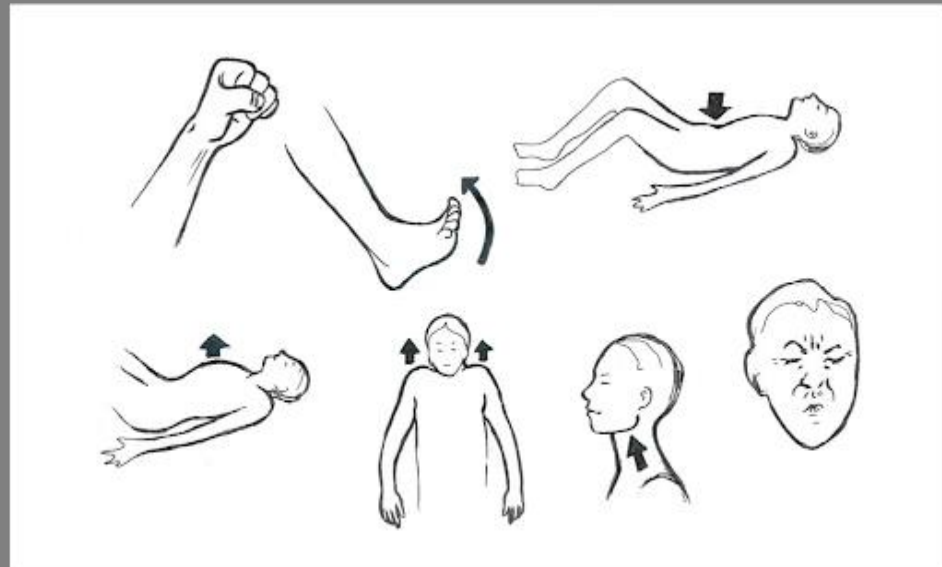
NEFES EGZERSİZİ

Doğru nefes alıp almadığımızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.



GEVŞEME EGZERSİZİ

Kasların kasılması ve gevşetilmesi ilkesi ile çalışır. Önce baş ve yüz bölgesinden başlayarak adım adım vücudun tüm parçalarının önce kasılması



ardından gevşetilmesi

6.2.BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA

Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin; kendi kendinize “Eyhah! Şimdi her şey mahvoldu!” gibi bir şey söylemek yerine, “Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün. Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla!” ya da “her zaman!” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Bu asansör asla çalışmaz!” ya da “Zaten her zaman telefon etmeyi unutursun!” gibi cümleler sadece hatalı değildir; aynı zamanda kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar ve siz durumla ilgili yargıyı vermiş olduğunuzdan, problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğunuza inandığımız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar. Olabildiğince mantıklı olmaya çalışın.

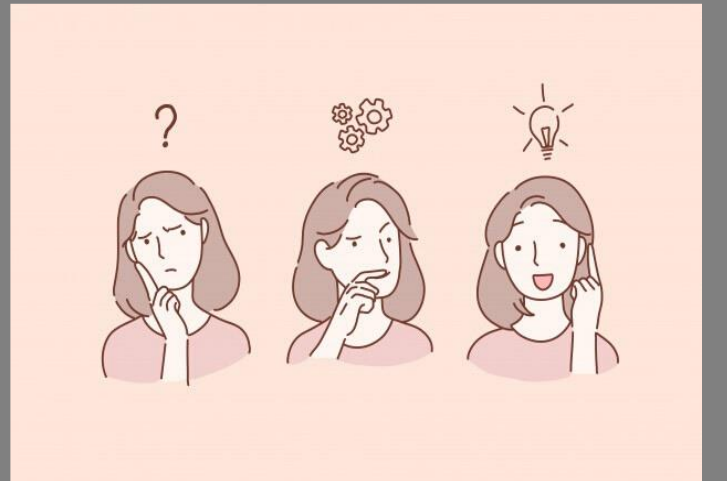
6.3. PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

Öfke durumunda durumlardaki en yararlı tutum, önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir ve bir planlamayla problem çözme teknikleri kullanılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklanmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.

Problemi Belirleme: Durum hakkında bilgi toplanması, alt sorunlara ayrılması ve problemin somutlaştırılmasıdır.

Seçenek Listesi: Aklınıza gelen ve çözüme yararı olabilecek tüm seçeneklerin (saçma bile olsa) düşünülüp ve kaydedilmesidir.

Plan Yapma: Seçenek listesinin tüm alternatiflerini incelenip ve akla yatan bir



tanesi üzerinde karar verilmesi ve bu seçeneğin gerçekleştirilmesi için ortam oluşturulmasıdır.

Değerlendirme: Uygun görülen seçeneğin hayata geçirilmesiyle kazanç kayıp değerlendirilmesi yapılmasıdır.

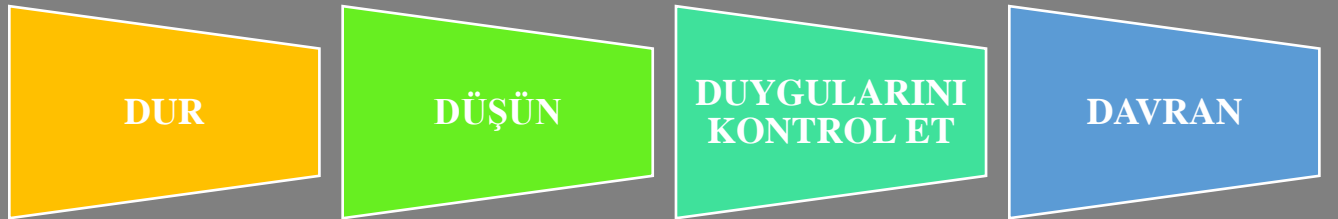
6.4. İLETİŞİM YÖNTEMİ

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargılarıyönünde davranma eğilimindedirler. Eğer çok hararetle birtartışma içine girdiyseniz ilk yapacağınız şey yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin. Öfkenizi ifade ederken "ben dili" kullanın.

Çocuklar için 3D kuralı



Yetişkinler için 4D kuralı



6.5. MİZAH YÖNTEMİ

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Mizah kullanırken iki noktada dikkat edilmelidir. Mizahın sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, sorunlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek olduğu bilinmelidir. Mizah kullanırken alaycı ve aşağılayıcı mizahabaşvurulmamalıdır.

6.6. ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ

Bazen sinirlenip öfkelenmemize yol açan durumların yakın



Çevremizde olduğunu fark ederiz. Gün içinde özellikle stresli
Olacağını bildiğiniz saatlerde sadece kendiniz için
Kullanacağınız bir zaman ayırın.

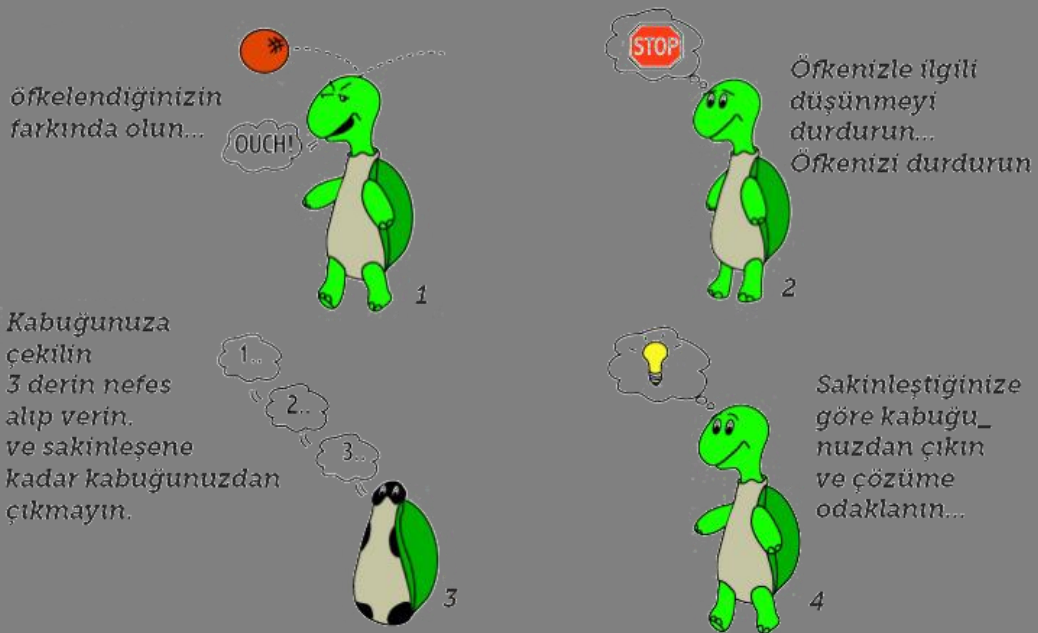
6.7.DİĞER YÖNTEMLER

Zamanlama: Eğer sevdiğiniz biriyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ve belki sadece zamanlama hatasından sinirleniyorsunuz ve tartışma çıkıyordur.

Kaçınma: Eğer babanızın televizyonda maç izlerken sinirli olmasınınizi de etkiliyor ve sinirlendiriyorsa, o saatte odanıza çekilin. Sizi öfkelen diren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama öfkelenmem için babamın bağırp çağır maması lazım” demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakin tutabilmeniz.

Alternatifler bulma: Eğer her hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmaya giderken yoldaki trafik sizi engellenmişlik ve öfkeden duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi iş edin. Elinize bir harita alıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/geç çıkmayı deneyin.

Kaplumbağa Tekniği



Trafik Işıkları Tekniği

KIRMIZI IŞIK: Dur ve hareket etmeden önce düşün!

SARI IŞIK: İçinden 10'a kadar say ve yapabileceklerini gözden geçir!

YEŞİL IŞIK: Akılma gelen en iyi çözümü seç ve uygula!

□ 7

ÖFKE İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

7.1.Psikanalitik Kuram

Geçtan(1993) psikanalitik yaklaşıma göre, insan davranışlarının yaşam ve ölüm olmak üzere iki temel içgüdü tarafından yönlendirildiğini belirtmiştir. Freud yaşam içgüdüsünün türevinin cinsellik, ölüm içgüdüsünün türevinin ise saldırganlık olduğunu savunmuştur. Miller(1993) yaşam içgüdüsü organizmanın yaşamda kalmasını sağlayan bir güdü iken; ölüm içgüdüsü bunun zıttına, organizmayı tahrip ederek başlangıçtaki formuna dönüştürmek amacıyla olduğunu, ölüm içgüdüsünün yıkıcı amaçlarının dış dünyaya yöneltilmesi sonucu saldırgan davranışların ortaya çıkardığını bildirmiştir.

Geçtan(1993), Psikanalitik kurama göre “Oral Dönem” olarak adlandırılan yaşamın ilk döneminde ağız erojen bölgedir. Bu dönemde bebek ısırma, emme ve ağzına alma davranışlarıyla nesnelere ve dünyayı tanımaya başlar. Edilgen ve bağımlı davranışlar dişlerin çıkması ile ısırma, kemirme gibi etkin ve saldırgan davranışlara dönüşür. Ağızla ilgili sadistlik kişilik yapılarının ve insanda var olan yıkıcı eğilimlerin ilk belirtileri ortaya çıkmaya başlar. Bu dönemde takılıp kalma veya bu döneme gerileme saldırgan davranış temelini oluşturmaktadır. Çok konuşan, başkalarını kötüleyen, küçümseyen, iğneleyen, alay eden, suçlayan, kızan, bağırın, çağırın, çabuk öfkelenen insanların oral döneme saplandıkları veya gelişmemiş oral dönem yaşadıkları iddia edilir

Geçtan (1995) bir sonraki “Anal Dönem” ’in öfkenin temellerinin atıldığı dönem olduğunu belirtmiştir. Çocuk anüs kasları üzerinde denetim kazanmaya; oral dönemde edilgen etken varoluşa doğru geçmeye başlar. Tuvalet eğitimi verilen bu süreçte annenin tutumları ve dışkılamaya karşı kendi duyguları çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özelliklerini ve değerlerinin önemli ölçüde etkilemektedir. Annenin tuvalet eğitimi sırasında tutumunun katı ve cezalandırıcı olması çocuğun dışkıyı bir silahmışçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimi geliştirmesine yani “anal sadizm” denilen saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durumda çocuk tutucu bir karakter ile olumsuz duyguları baskı altında



tutan “anal tutucu” veya başkaldıran, öfke nöbetleri ve eziyet etme eğilimleri olan “anal tepki” kişilik geliştirecektir.

Cansever’e göre (1985) anal dönemde saplanma veya gerileme anal sadistik kişilik yapısının oluşmasına neden olur ki bu kişilik yapısı çabuk kıza, aşırı öfke ve saldırganlık davranışları ile karakterizedir.

Öfke, psikanalitik bakış açısıyla içgüdüsel bir güçtür. Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun ortaya konulması, organizmaya ait bir katarsis aracı olarak yorumlanmaktadır (Dykeman, 1995). Psikanalistler, Lorenz (1966) ve Goldberg'te (1974) dâhil olmak üzere, Freud'un saldırgan enerjinin birikmesini, katarsis kavramıyla bağlantılı olarak açıklamasını kabul etmektedirler (Akt. Tsai, 2000). Tsai'nin (2000) bildirdiğine göre, öfkenin ifade edilmeyerek bastırılması enerjinin içte tutulması içsel baskıyı yükseltirken, birey onu kontrolde tutmak için yoğun bir enerji harcar. Öfkenin bastırılması, birey için tehlikeli ve sağlıksız bir durum ortaya çıkarır. Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin sürekli bir biçimde bastırılması psikolojik ve fizyolojik sağlığın bozulmasına yol açar.

7.2.Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın önemli kuramcılarında biri olan Beck'e (1979) 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. Bireyin düşünce yapısı olayları algılama, yorumlama ve duyguların ortaya çıkmasında belirleyici bir kriterdir. Bireyin çevresine ait akılcı ve gerçekçi olmayan inançları, algılamaları ve yorumları kişiliğe yönelik saldırı ve engellenme olarak algıladığı zaman yoğun öfke yaşanmaktadır. Bu nedenle öfke duygusunun da düşünce yapısından etkilendiği bir gerçektir.

Akılcı duygusal yaklaşım, öfkeyi mantık dışı düşüncelerin bir ürünü olarak ele almaktadır. Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncelerinin ürünleridir. Akılcı duygusal terapi ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. ABC modeline göre (C) duygusal ve davranışsal sonuçtur: Öfke. (A) sonucu harekete geçiren başlatan olaydır.

Başlatan olay duygusal sonuca direkt olarak katkıda bulunur fakat tek nedeni değildir. (A) ve (C) arasında davranışı etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da (B) inanç sistemidir. (B), kişinin (A) hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. Bu inanç sistemi (C)'yi ve buradaki tepkileri etkileyebilir. (B) (C)'yi tek başına değil (A) ile birlikte etkileyebilir. Bu etkileşim süreci öfke yaşantısı üzerinde de aynı şekilde işler. Akılcı duygusal terapi, bireyin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine neleri koyabileceklerini

bulmalarına yardımcı olur (Akt: Kısaç, 1997). Kassinove ve Tafrate (2002) Ellis'in Rasyonel Emotif Terapi modelinden esinlenerek öfkeyi daha ayrıntılı biçimde tanımlamışlardır. Kassinove ve Tafrate'e (2002) göre, bir öfke epizodu 5 bölümden oluşur. Tetikleyiciler, değerlendirme, yaşantı, ifade edici örüntüler ve sonuçlar. Tetikleyiciler genellikle istenemeyen, bazen beklenmedik ve itici olaylar ya da davranışlardır. Öfke genellikle, tetikleyicinin beklenmedik, önlenemez ve kasıtlı olarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkar. Öfkeye neden olan temel değerlendirme hataları şunlardır:

1. Tetikleyicinin yanlış yorumlanması; Bu genellikle, haksızlık ve hayal kırıklığı şeklinde yorumlanmasıdır.

2. Felaketleştirme; itici olayın korkunç, berbat, felaket olarak nitelendirilerek abartılı algılanmasıdır.

3. Düşük engellenme toleransı; Olumsuz olayların yaşamın normal bir parçası ya da baş edilebilir, çözülebilir bir sorun olarak görülmesi yerine, dayanılmaz, katlanılmaz bir durum olarak görülmesidir. Felaketleştirmeye düşük engellenme toleransı arasında çok yakın bir ilişki vardır.

4. Talepkârlık; Öfkenin kaynağı olarak görülen kişilerin, farklı şekilde davranmaları ve kişinin isteklerini karşılamaları gerektiği konusunda bir inancın olmasıdır. Bu genellikle kişinin -malı, -meli, gerekli, zorunlu tarzında konuşmalarından anlaşılır.

5. Başkalarını olumsuz değerlendirme; Öfkelenildiği kişiye karşı aşırı uç ve olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıdır.

6. Kendini olumsuz değerlendirme; Kişinin kendini suçlama ve kınama eğiliminde olmasıdır. Yani öfkeli kişiler sadece başkalarına değil kendilerine yönelik de aşırı eleştiri ve kötüleme eğilimindedirler.

7. Martin ve Dahlen (2004), mantıksız inançlarla durumluk öfke ve düşmanca düşünceler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında diğer araştırmalardan farklı olarak irrasyonel inançlar Ölçeği yerine Kişisel inanç inceleme Ölçeğini (The Survey of Personal Beliefs) kullanmışlardır. Ölçek, Ellis'in mantıksız inançlarını "abartma", "kendine yönelik meli-malılar", "başkalarına yönelik meli-malılar", "düşük engellenme toleransı" ve "benlik değeri" olarak 5 alt boyuta ayırmıştır. Yapılan regresyon analizlerinin sonucunda hem durumluk öfke hem düşmanca düşünceler için yaş, cinsiyet gibi değişkenlerden sonra "abartma", "kendine yönelik meli-malılar", "düşük engellenme toleransı" ve "benlik değeri" alt ölçeklerinin yordayıcı değişken olarak regresyona girdiği görülmüştür.

7.3. Biyolojik Temellere Dayanan Kuram

Bu kurama göre saldırgan davranışlar merkezi sinir sistemi özellikle limbik sistem ve endokrin sistemde kaynaklanır. Duyumlarla elde edilen bilgiler talamus aracılığı ile dürtüsel ve duygusal tepkilerin olduğu bölge olan hipotalamus ve amigdalyaya transfer edilir. Maymunlar ve kediler üzerinde yapılan çalışmalarda, limbik sistemde, hipotalamusun üst kısmında ve amigdalarda saldırgan davranışların hem eyleme dönüşmesini hem de kontrol edilmesini sağlayan noktaların olduğu, bu bölgenin uyarıldığında hayvanların saldırgan davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur. Merkezi sinir sistemi yanında, hormonlarda biyolojik görüş açısından saldırganlık ile ilişkilendirilmiştir. Testesteron (erkeklik hormonu) hormonun seviyesinin artmasının erkeklerde saldırganlığın artmasına neden olduğuna yönelik çalışmalarla desteklenmiştir. Bu çalışmalardan birinde Olveus(1980) yüksek düzeyde testesteron salgılayan ergenlerin, daha hassas, gergin ve sabırsız olduklarını tespit etmiştir. 1930'larda John Dollard, Neal Miller ve arkadaşları tarafından çıkarılan engellenme(frustrasyon) – öfke (agresyon) hipotezi öfkeyi farklı açıdan değerlendirmiştir. Bu hipoteze göre, öfke herhangi bir engellenmeyle karşılaşıldığında ortaya çıkar. Amaca ulaşmaya engel olan bir durumla karşılaşıldığında kişide öfke davranışı ortaya çıkmaktadır (Dollard, 1939; Pirim, 2002: s. 8'deki alıntı). Engellenme, öngörülen süre içerisinde beklediğimiz olay olmazsa, gereksinimlerimiz giderilmezse kapıldığımız duygudur. **Engellenme / saldırganlık kuramına göre**, engellenme sonucunda ortaya çıkan dürtü, saldırganlığın temelidir. Bu davranış güdünün önüne geçen engellere saldırma şeklinde kendini gösterir (Cüceloğlu, 1997: 329).

7.4.Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre, davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlediği davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılır. Sosyal öğrenme kuramcıları, temel olarak saldırganlığın da öğrenilmiş bir davranış olduğunu inanmaktadırlar. Bizim için engelleyici ya da tahrik edici olan bir durumla karşılaştığımızda, daha önce benzer koşullarda öğrendiğimiz türden davranışlar gösterdiğimiz öne sürülmektedir. Gözlenmiş olan öfke içerikli davranışın ya da öğrenilmiş olan bir davranışın ortaya konulmasında, bireyin kendi benliğini algılayışı, karşı karşıya olduğu durum ve diğer çevresel etmenler önemlidir. Birey bütün bu etmenleri değerlendirerek, öfke içerikli tepkilerini ortaya koyup koymamaya karar vermektedir. Modern öğrenme ya da sosyal öğrenme kuramcılarının görüşlerine göre öfke davranışları, ifade ediliş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu

davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir. Saldırgan davranışın gelişmesinde aile ilişkilerindeki yanlış uygulamaları model almanın yanında aile içi süreçlerdeki ödüllendirme, cezalandırmanın ve aile dışındaki saldırgan modellerin de saldırgan davranışın gelişimi için önemli olduğu savunulmaktadır (Aksu,2015, s.51-57).

7.5.Gestalt yaklaşımına göre öfke, bireyin çevreyle etkileşiminden kaynaklanan, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik özellikleri olan bir duygudur. Yaklaşımına göre, bireyin yaşantısı çevresiyle olan ilişkilerinin ürünüdür. Birey istek ve ihtiyaçlarını çevresi ile olan iletişimi ile sağlar. Öfke duygusu da bireyin çevresiyle etkileşiminin sonucu olarak ele alınmaktadır. Öfke, çevre ve bireyin etkileşimi sonucudur ve çözümlenmesi, kökeni her ikisine aittir (Perls, 1973; Balkaya, 2001a: s. 36'daki alıntı). Kurama göre öfkenin nedeni ve hedefi arasındaki ilişki önemlidir. Öfkenin nedeni çevresel koşullarla ilişkili, hedefi ise, bir kişi veya nesne olabilir. Bireyler öfkenin nedeni olmasalar bile hedefi haline gelebilmektedirler. Bu durum bireyin kendisi ve çevresi ile sorunlara neden olur. Gestalt terapisi bu noktada, kişinin çevresi ve kendisiyle olan temasının düzenlenmesi ve bütünleşmesi üzerinde durur. Buna göre birey, öfkesine ilişkin farkındalığını artırdığında değişme isteği oluşacaktır (Harris, 2001; Balkaya, 2001a: s. 36'daki alıntı).

7.6.Varoluşçu yaklaşımlar kızgınlığı insanın yok oluşuna, işlenememiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Buna göre kızgınlık kaçınılmazdır ve her insana göre farklı ve eşsizdir (Bilge, 1996: 58). Bireyin öfkesi, yaşama karşı kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesi ile alakalıdır. Öfke kaçınılmazdır (Schuerger, 1979; Akgül, 2000: 33' deki alıntı.). Varoluşçu kuramcılara göre öfke hayatın anlamsızlığı ve bireyin kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine cevap niteliğindedir. Kurama göre geçmişte yaşanmış olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devamı şu anki etkileşime engel olmaktadır (Ankay, 2002: 38).

7.7.Davranışçı kurama göre öfkenin formülasyonunda, düşünce süreçlerinin ele alınması gereklidir. Skinner'e göre öfke çevresel uyarıcılara verilmiş öğrenilmiş tepkilerdir ve ödüllendirilen davranışlar tekrarlanır. Araştırmacılara göre bir çocuk öfke ile tepinmeye

başladığında, isteklerini elde ediyorsa, öfkenin işe yaradığını öğrenecek ve isteklerini elde etmek için sürekli öfkesini kullanacaktır (Thomas, 1993; Balkaya, 2001a: s. 35'deki alıntı).

7.8.Akılcı duygusal terapinin kurucusu Ellis'e göre duygular insan düşüncesinin ürünüdür. Akılcı duygusal terapi ABC çerçevesinde işlemektedir. A harekete geçiren olay, C ise sonuç veya duygusal tepkidir. C, A sonucunda oluşan duygudur. Harekete geçiren olay (A), sonuca (C) direk olarak katkıda bulunur, fakat tek neden değildir. A ve C arasında davranışı etkileyen düşünce süreci vardır. Bu da A ve C arasında olan B yani bireyin inanç sistemidir. İnanç sistemi C'yi A ile birlikte etkilemektedir (Nelson-Jones, 1982; Akgül, 2000: s. 34'deki). Kurama göre öfke mantıkdışı düşünce ve inançlarımızın sonucudur. Öfkenin asıl nedeni bireyin mantıkdışı düşünce ve inançlarıdır. Havhighurst, Erikson, Freud ve Piaget gibi gelişim alanında isim yapmış kuramcılar pek çok davranışın kazanılmasında çocukluk döneminin önemine dikkat çekmektedirler. Budönemde sağlıklı ve uygun bir öğrenme ortamı yaratılması, çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi açısından olduğu kadar, sosyal ve psikolojik gelişimi açısından da son derece önemli olmaktadır. İlköğretim yılları çocuğun kişilik gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. İlköğretim yaşlarındaki çocuklar, saldırganlık gibi kendilerini ve çevrelerini zora sokan çeşitli olumsuz davranışları bir önceki gelişim dönemine göre daha fazla sergilemektedirler. Sınıfta, evde ve oyun alanındaki saldırgan davranışlar birçok öğretmen ve ana-baba için sorun haline gelmektedir. Saldırgan davranışlar çocuğun yaşadığı içsel çatışmaların, engellemelerin bir sonucu olarak gözlenebileceği gibi, çocukların bu tür davranışları birbirlerini model almaları yoluyla da orta-ya çıkabilmektedir. Yaramazlık, haylazlık olarak bilinen başkaldırma, karşı gelme ve toplumsal değerlere ters düşen hareketler çocukların çoğunda bir miktar görülebilmektedir. Bunlar genellikle süreğenve yineleyici değildir. Çocukla ilgilenildiğinde, bu hareketlerinin anlamı incelenerek onunla konuşulduğunda, genellikle bu tür baş-kaldırmalar ve karşı gelmeler yatışmakta ve önemli bir uyum sorunu oluşturmamaktadır. Ancak bazı çocuklar-da başkaldırma, karşı gelme ve topluma aykırı davranışlar yineleyici ve inatçı biçimde uzun süre görülebilmektedir. “Davranım Bozukluğu” ya da “Yıkıcı Davranış Bozukluğu” olarak adlandırılan bu tür davranışlar gösteren çocuklar, genellikle uygun olmayan aile, eğitim ve sosyal çevre içinden gelmektedirler. Bu nedenle basit yaramazlık ya da itişip kakışmaları davranım bozukluğundan ayırmak gerektiği düşünülmektedir (Şahin,2005).

Ergenlik döneminde gençleri etkileyen çeşitli yaşantılar, ergenlik döneminin kendine özgü sorunları ile bir arada, çok yoğun ve sık öfke yaşanmasına neden olabilir. Kendini uygun şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılamayan gençlerin öfke duygusu, içinde bulunduğu dönemin diğer duyguları ve yaşantıları ile başa çıkabilmeyi bilmediğinde zamanla uyumsuzluk, saldırganlık şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilir. Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Ergenlerde düş kırıklıkları, hor görülme, kıskançlık, haksızlığa uğramak, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme öfke nedenleri arasında yer almaktadır. Ergenlik döneminde öfke tepkileri de farklılık göstermektedir. Ergen sosyalleşme sürecinde öfkenin dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığını öğrenir. Bu nedenle ergen toplum içerisinde öfke ve kızgınlığını ne zaman, kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman bastıracağını bilerek yetiştir. Ergenlikte en temel olumsuz duygu öfkedir. Öfke ile depresyon, depresyon ile öfke ve intihar riski arasında birbirini tetikleyici bir bağ mevcuttur. Ergenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen öfke, depresif duygu durum ve intihar riski üzerinde durmanın önemli olduğu ifade edilmektedir (Serin,Genç,2011, s.238).

9

AKRAN İLİŞKİLERİ İLE İLGİLİ KURAMSAL BAKIŞ AÇISI

Ergenlik döneminin kimlik kazanımı stresli, sıkıntılı bir süreçtir. Bu süreçte ergenin kimlik boyutuna neler ekleyip neleri reddedeceği bazen ödüllendirici bazen acı verici bir keşif olabilmektedir. Ergenlik dönemine özgü değişimlerle başa çıkmaya çalışan ergen, başkalarının desteğine ihtiyaç duymaktadır. Akranlarına güvenli bağlanan ergenler; akranları arasında daha çok sevilme, popüler olarak algılanmakta sosyal açıdan daha yeterli olmakta ve böylelikle ergenlik döneminin kimlik gelişimi sıkıntılarını da daha rahat atlattığı görülmüştür (Carlivati, 2001).

Laible ve arkadaşları (2004) da çalışmalarında örneklemelerini dört bağlanma grubuna ayırmış (hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan, ebeveynlere ve akranlara güvensiz bağlanan, ebeveynlere güvenli bağlanıp akranlara güvensiz bağlanan, akranlara güvenli bağlanıp ebeveynlere güvensiz bağlanan) ve hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan ve çoğunluğunu kızların oluşturduğu grubun, depresyon ve saldırganlıkta düşük, sempati düzeyinde ise en yüksek puanları aldığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, ebeveynlere ve akranlara güvenli biçimde bağlanamayan grup çoğunlukla erkeklerden oluşmuş, bu grup depresyon ve saldırganlıkta en yüksek, sempati ise en düşük puanları almışlardır. Diğer iki grup ise anlamlı olarak birbirlerinden farklılaşmamıştır.

Gauze ve arkadaşları (1996), aileye bağlılığın az olduğu ergenlerde sosyal beceri ve benlik-saygısı puanlarının düştüğünü bulmuştur. Ancak bu negatif ilişki karşılıklı ve nitelikli arkadaşlık (akranların birbirini desteklediği ve yakınlık içeren arkadaşlıklar) yaşayan ergenler için anlamlı değildir. Bolger ve arkadaşları (1998) da çocuk istismarı ve düşük benlik saygısı arasındaki ilişkinin, karşılıklı iyi bir arkadaşlığa sahip olanlarda anlamsız olduğunu belirtmiştir. Schwartz ve arkadaşları (2000), birbirinden bağımsız iki grupta cezalandırıcı bir aile ortamında yaşamamanın, az arkadaşı olan ya da hiç arkadaşı olmayan çocuklarda kurban statüsünde bulunmayla ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin geniş bir arkadaş çevresi olan çocuklar için geçersiz olduğunu bulmuştur. Lansford ve arkadaşları (2003) da olumsuz ebeveynliğin saldırganlık gibi dışsallaştırılmış sorun davranışlarıyla ilişkili olacağını ama yüksek nitelikteki arkadaşlıklara sahip ergenlerde bu ilişkinin anlamsız olacağını savunmuşlardır. Ancak burada kritik olan nokta belirtilen arkadaşlıkların Antisosyal nitelikler taşımayan arkadaşlıklar olmasıdır. Burada olumlu arkadaşlıkla, olumlu sosyal davranışların sergilendiği ve paylaşıldığı arkadaşlıklar kastedilmektedir. Tüm bu çalışmalar sorunlu aile ortamlarının yarattığı risklerin nitelikli arkadaşlıklar ve geniş akran grubu tarafından telafi edilebileceğini düşündürmektedir.

Psikanalitik kurama göre, oral dönemde anne sezgileri ile bebeğin ihtiyaçlarını karşılamakta, bu ihtiyaçları karşılarken bebekle ortaklaşa geliştirdikleri bir düzenleri bulunmaktadır. Bu düzenden dolayı, bebek fizyolojik dengesini belli sınırlar içinde koruyabilmektedir. İhtiyaçları düzenli biçimde karşılanan bebek dış dünyaya karşı güven duygusu geliştirmeye başlamaktadır. Freud ebeveyn-çocuk ilişkisinin anal ve genital dönemlerde de devam ettiğini, anal dönemde anne ile uyumlu ilişkilerin çocuğa özerklik kazandırdığını, genital dönemde ise bu olumlu ilişkiye dayanarak aileden kopup başkaları ile ilişkiler kurmaya başladıklarını belirtmiştir (Öztürk, 1997). Bowlby'nin kuramına göre temel bakıcılarla yaşanan deneyimler içsel çalışan modelleri oluşturur. İçsel çalışan modellerin içeriğini bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki bilişleri oluşturur. İçsel çalışan modeller bebeklikten ergenliğe doğru sürekli olarak pekiştirilirler. Ergenlik döneminin sonu ise içsel çalışan modellerin daha sürekli ve değişime karşı daha dirençli olduğu bir dönem olarak görülmektedir. Ergenlik dönemi ilişkilerde karşılıklılık ilkesinin geçerli olduğu ve ergenin de başkaları için güvenli bir üst olmaya başladığı dönemdir (Allen ve Land 1999).

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışan modeller kavramını (bireyin kendisi ve başkaları hakkında olumlu ya da olumsuz temsillere sahip olması), kullanarak dört bağlanma stili tanımlamıştır. Bunlar güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleridir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine ilişkin olarak olumlu

bilişsel modellere sahiptir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeline sahiptirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptirler. Son olarak da korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise kendileri ve diğerleri hakkında olumsuz modellere sahiptirler (Bartholomew 1990, Bartholomew ve Horowitz 1991).

Ergenlik döneminde çocuklar bağlanma figürleri olarak ebeveynlerden akranlara ve romantik partnerlere kaymaktadır (Allen ve Land 1999, Carlo ve ark. 1999, Fraley ve Davis 1997). Ancak ebeveynlere duyulan bağımlılığın azalması ergenin davranışsal sonuçları açısından ebeveynlerin daha az önemli olduğu anlamına gelmemektedir. Ebeveynlerle olan güvenli bağlanma ergenlikte hatta genç yetişkinlikte psikolojik sağlığın en önemli yordayıcılarından biri olmaya devam etmektedir (Fraley ve Davis 1997). Bu nedenle, ebeveynlerin ergenlerin yaşamlarında önemli birer sosyalleşme aracı olduğu bilinmektedir (Bugental ve Goodnow 1998). Ancak 1970'li yıllara kadar psikoloji yazını ebeveyn-ergen çatışmasının doğal ve işlevsel olduğunu, çatışma olmaksızın ergenin ebeveynlerden duygusal olarak özerkleşemeyeceğini savunmaktaydı. Ebeveynlere, ergenlerden muhalefet beklentileri, bunun olmaması durumunda kaygılanmaları gerektiği salık veriliyordu. Diğer bir deyişle çatışma ergenin sağlıklı bir yetişkin olması için gerekliydi. Bu görüş kendini uç noktalarda Anna Freud'un (1958) yazılarında, daha liberal bir biçimde ise Erikson'un (1968) "Kimlik Çatışması" ve Blos'un (1967) "Bireyselleşme" kavramlarında göstermiştir (Akt; Steinberg 2001). Espelage ve Swearer (2003), Bronfenbrenner'in ekolojik sistem kuramının zorbalık ve akran ilişkilerinin önemini açıklayabilecek bir çerçeve sunduğunu belirtmektedirler. Ekolojik sistem kuramı temele alındığında, zorbalık, kişisel ve kişiler arası değişkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünüdür. Akran grubu, aile, okul ve diğer toplumsal faktörler gibi ekolojik bağlamlar hem bireysel özellikleri etkilemekte hem de ondan etkilenmektedir. Bu bireysel özelliklerden bir bölümü, yaş, cinsiyet ve ırk/etnik köken gibi değişkenlerdir.

Bronfenbrenner mikrosistemi bireyin etrafındaki sosyal ve fiziksel çevreyi işaret eder. Kişiler arası ilişkilerde yakın fiziksel çevreyi ve bireye yakın olan doğal yaşantıları ele alır. Bronfenbrenner'a mikrosistem ile; insan ve çevre arasındaki ilişkileri ve insanı çevreleyerek şekillendiren yapıları anlatır. Ev, okul, işyeri gibi yapılar bunlara örnektir. Bir yetişkinin mikrosistemi ise, kişiler arası ilişkilerin oluşturduğu yaşamında bire bir ilişkilerinin sosyal örüntüsünden oluşur. Çoğu yetişkin için "Aile" ilk temel mikrosistemdir. Bunu önem sırasına göre grup arkadaşlığı, okul, kulüpler, spor takımları, kilise izler. Diğer mikrosistemler kardeşler, öğretmenler, antrenörler, komşular, kilise üyeleri ve diğer sosyal gruplardan oluşur. Bunlar ergenler için sürekli, anlamlı, kişisel ve sosyal etkileşimlerdir.

Öfke İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde öfkeyi açıklamaya yönelik hem betimsel hem de deneysel çalışmaların yapıldığı görülmekte çalışma gruplarının yetişkinler, üniversite öğrencileri, ilköğretim öğrencileri, lise öğrencileri, üzerinde uygulandığı betimsel nitelikli araştırmaların öfkenin boyutları ve etkileyen etmenler üzerinde yoğunlaştığı, deneysel çalışmaların ise öfke kontrolüne yönelik değişik yaklaşımların etkililiğine yönelik olduğu görülmektedir. Bu bölümde öfkeye yönelik betimsel ve deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Güngör(1996), sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemek, fiziksel sağlık ile sosyal uyumu bu değişkenlerden hangisinin daha iyi yordadığını bulmak için yaptığı çalışmada sosyal uyumu sosyal destek ve öfke ifade ediliş biçiminin yordadığını tespit etmiştir.

Bilge (1996), tarafından danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Kısaç (1997), öğrencilerin sürekli öfke ve öfke düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim türlerine göre incelemiştir. Örneklem 712 kişi, bağımlı değişkeni ölçmek için veri toplama aracı olarak Türkçe' ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke Ve öfke ifade ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar olduğu tespit edilmiştir.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim öğrencileri alınmıştır. Araştırma bulguları ekonomik düzeyin, anne baba eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığı tespit edilmiştir.

Okman (1999), 15-16 yaş grubu ergenlerinin öfke ifade tarzlarının kendilik imgelerini algılamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Anadolu Lisesi ve Düz lisede öğrenim gören 428 ergen ile yapmış olduğu çalışmada ergenlerin bastırılmış öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrollerinin yaşa cinsiyete göre farklılaşmadığını, anne eğitim durumu arttıkça öfkenin dışa ifade edilmesinin kolaylaştığını, babanın eğitim durumu arttıkça

öfke kontrollerinin yükseldiğini Anadolu lisesinde eğitim gören ergenlerin olumlu kendilik imgesine sahip olduklarını saptamıştır.

Aytek (1999), ergenlerde öfke kontrolü ile ilgili yaptığı deneysel çalışmada, Adana Borsa Lisesi birinci sınıf öğrencilerinden 250 ergene Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği uygulamıştır. Bu ölçekten en yüksek puan alan 15 kişi deney ve 19 kişi kontrol grubu olmak üzere 34 kız ve erkek ergenle çalışılmıştır. Deney grubuna bilişsel-davranışçı tekniklerden yararlanılarak oluşturulan 10 oturumluk grup rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Ön test ve son testlerden elde edilen verilerin, aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri —Stat-View 512 paket programı ile çözümlenmiştir. Sonuçlar yorumlanırken, .05 anlamlılık düzeyi aranmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki ergenlere uygulanan öfke kontrolü programının öfke kontrolü ve içe yönelik öfke üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak programın, sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

Kılıçarslan (2000), lise öğrencilerinin cinsiyet, ana-baba eğitim düzeyi ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini incelemek üzere yaptığı araştırmada kız öğrencilerin öfke içte tutmaların erkeklere göre daha yüksek olduğu, anne babalarını demokratik olarak algılayanların öfkeyi içte tutma düzeylerinin anne babayı otoriter olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Çelik (2003), İlköğretim 2 kademe öğrencilerinin öfkelenmelerine neden olan tetikleyicileri ölçecek “öfke tetikleyicileri” ölçeğini geliştirmiştir. Engellenme, otorite ilişkileri, akran ilişkileri, saldırganlık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .77, test tekrar test güvenirliği .81 olarak bulunmuştur.

Baklaya (2003), “Çok boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışması yapmışlar. Bu ölçek çalışması kapsamında erkeklerde saldırganlık düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğunu lise ve üniversite mezunlarının daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir. Yaşananların davranışa dökülmesi konusunda lise mezunlarının daha rahat olduğu bulunmuştur.

11

EGZERSİZLER

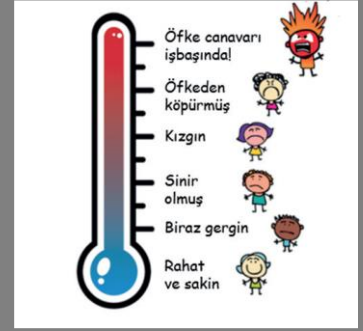
11.1.Egzersiz 1

Öfke Termometresi

Bu egzersiz 2 aşamadan oluşmaktadır:

- Birinci Aşamada geçmişte öfke hissettiğiniz birkaç durum hatırlayın ve her bir örnek için hissettiğiniz öfkenin derecesine veya şiddetine 0 ile 10 arasında bir puan verin. Yüksek puanlar düşük puanlara göre öfkenin yoğunluğunun daha fazla olduğunu temsil etmektedir. Yaşadığımız öfkenin şiddetini belirlerken aşağıdaki termometre üzerindeki cetveli de kullanabilirsiniz.

- İkinci Aşamada bu farklı örneklerde olayı nasıl yorumladığımızı ve nasıl bir deneyim yaşadığımızı düşünün ve bu deneyimleri birbiriyle karşılaştırarak, sizin için öfkenin şiddetini arttıran ve azaltan unsurların neler olduğunu belirleyin.



11.2.Egzersiz 2

Öfkeliyken Ben

‘Öfkeliyken Ben’ adlı egzersiz kâğıdını gence verin.

Yönerge: “Elinde öfke duygusunun bedende tetikleyebileceği bazı değişikliklerin neler olabileceğine dair bir çalışma kâğıdı yeralıyor. Senden yakın geçmişte çok öfkeli olduğunu hissettiğin bir durumu anımsamanı istiyorum. İlk maddede öfkeliyken bedenimde neler oluyor, sorusuna yanıt vermeye çalışacağız. Burada öfkenin hangi uzuv ya da organlardan nasıl ortaya çıkabileceğine dair bir görsel yer alıyor. O durumu yaşadığında bedeninde ne gibi değişiklikler olmuştu? Çalışma kâğıdında yer alan organ ya da uzuv isimlerini işaretleyerek ne gibi bir değişiklik yaşadığını kâğıda not etmeni istiyorum. Kâğıtta belirtilmemiş beden

duyumların varsa onları da işaretleyebilir ve yazabilirsin. Egzersizin devamında ise daha özelleşmiş sorular mevcut. Lütfen öfkelenmiş halini düşünerek bu sorulara yanıtlarını yaz.”

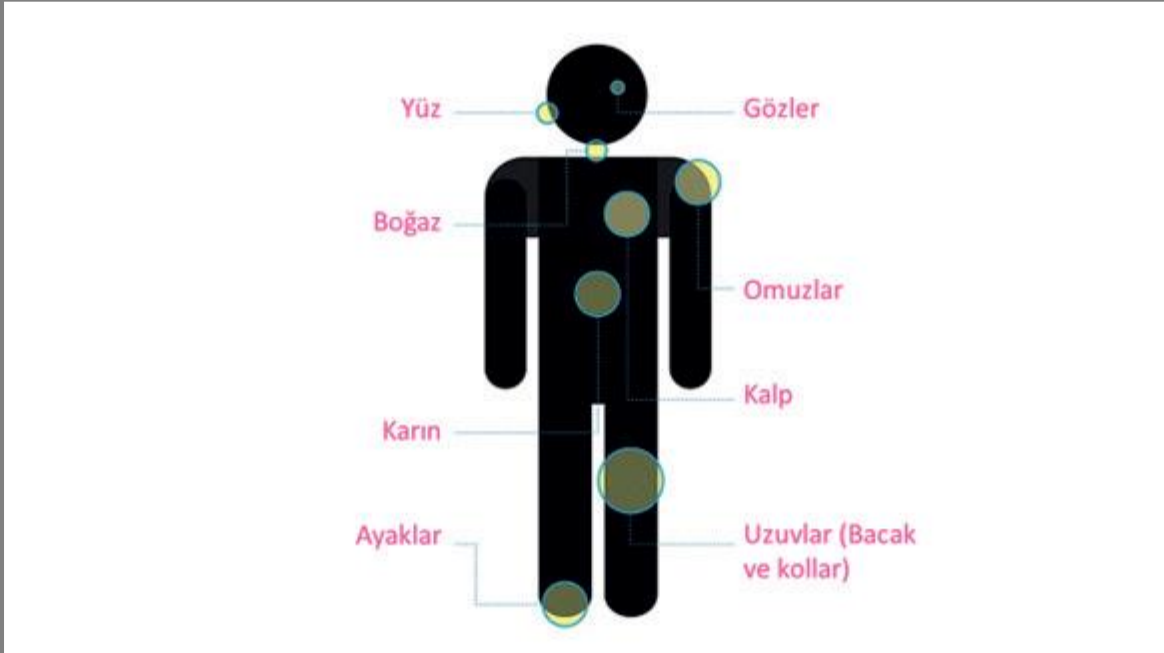
Not: Uygulamanız sırasında size yardımcı olacak bir yöntem, çocukya da genç ile birlikte kendi deneyimlerinizden yola çıkarak bu soruların yanıtlarını paylaşmak olabilir. Örneğin, öfkeliyken benim kaşlarım çok çatılır ve gözlerim çizgi gibi olur derken, bunu canlandırma yoluyla ifade edebilirsiniz. Böylece gence rol modeli olur ve onun kendini açmasını kolaylaştırırsınız.

ÖFKELİYKEN BEN...

Geçmişte öfke hissettiğin birkaç durumu hatırla ve o durumlarda bedeninde nerede ve nasıl değişiklikler hissettiğine odaklan. Hatırladığın belirtileri aşağıdaki görselde uygun yerlere not al.

1 Öfkeliyken bedenimde neler oluyor?

.....



2 Öfkeliyken nasıl yürüyorum?

.....

3 Öfkeliyken nasıl konuşuyorum?

.....

4 Öfkeliyken nefes alış verişim nasıl oluyor?

.....

5 Öfkeliyken bedenim nasıl görünüyor?

.....

6 Öfkeliyken yüzüm nasıl bir şekil alıyor?

.....

7 Öfkeliyken zihnimden neler geçiyor?

.....

11.3.Egzersiz 3

İç Dünya Gözlemi

Çalışma kâğıdını gence verdikten sonra aşağıdaki yönergeyi paylaşın:

Yönerge: “Hepimizin öfke ile baş etmede çeşitli zorlukları olabilir.Şimdi birlikte geçmişte öfkenle baş etmekte zorlandığınız bir durumu daha derinlemesine incelemeye çalışacağız. Sanaverdiğim bu egzersiz kâğıdında öfke deneyiminin boyutlarınıailişkin bazı boşluklar var. Senden sorulara yanıt vererek kâğıdı doldurmanı istiyorum. Ardından yazdıklarını birlikte gözden geçireceğiz.”Gence yeterince süre vererek kâğıdı doldurmasını bekleyin.Sonrasında yazdıklarını okumasını isteyin. Bu aşamada herhangi bir yargıda bulunmamayı ve gencin deneyimini sadece anlamaya çalışmayı ihmal etmeyin. Eğer durum/ düşünce/ duygu/davranış boyutlarını ayırtmakta zorlanmışsa olaya dair yazdıklarını doğru boyutla ilişkilendirmesine yardımcı olun.Sonrasında bulduğu alternatif düşünceleri değerlendirirken uygun olanlara olumlu geribildirimler verin ve yazdıklarına ek olarak yeni düşünceler üretmesine katkıda bulunun.Çalışma tamamlandıktan sonra şu bilgiyi paylaşın: “Bu yaptığımız çalışmayı bir öfke günlüğü olarak düşünebilirsin. Senden bir sonraki görüşmemize kadar öfke yaşadığın durumları bu çalışmakâğıtlarına kaydedip bana getirmeni istiyorum. Böylece hem öfkeyle ne sıklıkta baş etmen gerektiğini görebilir hem de busırada ne gibi zorluklar yaşadığını birlikte gözden geçirebiliriz.Alternatif düşünce üretmek bir beceridir ve ne kadar çok uygulamayarsan o kadar otomatik hale gelir. Bu nedenle haftaiçinde yapacağın tekrarları oldukça önemsiyorum.”

Örnek İç Dünya Gözlemi

• **Yaşadığım Durum-Başıma Gelen Olay-Dış Uyarıcı:** 3 gün önce kankam Salih, benimle bir şey konuşmak istediğini söyleyip sınıf arkadaşlarıyla takıldığımız gün onu çağırmadığımız için beni azarlamaya başladı.

• **Düşüncelerim:** Evet, onun bu buluşmayı kaçırmış olması gerçekten tatsız. Ama bu benim hatam değil ki! O bizi geçen hafta koridorda konuşurken görmüştü. Üstelik ona seslenip gelmesini söylemiştim ama o gelmedi. Hem diğerleride onu çağırılmamışlar. Neden sadece ben akızıyor? Neden onu çağırmak sadece benim işim ki? Beni suçlaması büyük haksızlık! Ukala, ne olacak! Zaten bu tür şeylerde hep ben suçluyorum. Bıktım artık bu

azarlayıcı tavrından. Beni sınıftakı kızların önünde azarladığı için ondan nefret ediyorum. 3 gündür konuşmuyoruz; bundan sonra da konuşmayız herhalde.

• **Duygularım ve Hissettiklerim:** Kendimi önce haksız yeresuçlanmış, azarlanan küçük bir çocuk gibi hissettim, kaçıp gidesim geldi (8 puan). Ona sinir oldum (9 puan). Aynı zamanda bir kırgınlık da oluştu içimde (7 puan). Olayın peşi sıra onunla konuşmak hiç içimden gelmedi.

• **Bedenimdeki Yansımaları:** Onu dinlerken bedenim önce içekapandı sanki. Sonra göğsüme bir yumru oturdu. Konuşması devam ettikçe önce bedenim gerginleşti; sonra tüm vücudumu bir ateş bastı. Avuçlarımı öyle bir sıkışmışım ki avucumun parmaklarımın izi çıkmış.

• **Gösterdiğim Davranışlar:** Önce sessiz kalmaya çalıştım ve onu dinledim. Ancak bir noktadan sonra sabrım taşı ve bende ona bağırmağa başladım. Ne söyledim hatırlamıyorum. Tartışma sonrası hala çok öfkeliydim ve onunla 3 gündür hiç konuşmadım.

• **Aldığım Tepkiler:** Ben ona bağırmağa başlayınca o da sesini daha çok yükseltti ve beni daha çok suçladı. Hatamı hiç kabullenmediğim ve onu umursamadığımı söyledikten sonra çekti gitti.

Alternatif Düşünce ve Davranışlarım Nasıl Olabilirdi? Bu konuda sakinleştiğimiz zaman onunla konuşmak istediğimi söylesem ve ilk fırsatta benimle bu şekilde konuşmasının bendeyarattığı duyguları ona anlatsam iyi olur.

• **Kendi Düşüncelerimdeki Çarpıtmalar:** Etiketleme, genelleme, olumluyu geçersiz kılma ve felaketleştirme.

Düşüncelerimi Sorgularken Kullanabileceğim Sorular:

- Bu düşünceyi destekleyen kanıtlar neler?
- Karşı kanıtlar neler?
- Durumun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- Gerçekleşebilecek en kötü ve en iyi olasılık nedir?
- En gerçekçi sonuç ne olabilir?
- Bu düşünceye inanmamın üzerimdeki etkileri nelerdir? Bu düşüncemideğiştirmemin etkileri neler olabilir?
- Eğer bir arkadaşım aynı durumda olsaydı ona ne önerirdim?

11.4.Egzersiz 4

Öfke Ölçeği

1. BÖLÜM

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağtarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine(X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfenherhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin,genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren size en uygun seçeneği işaretleyin.

- (1) Hemen hemen hiç bir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çoğu zaman
- (4) Hemen hemen her zaman

1) Çabuk parlam.	1	2	3	4
2) Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3) Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
4) Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5) Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	1	2	3	4
6) Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7) Öfkelenince ağızma geleni söylerim.	1	2	3	4
8) Başkalarının önünde eleştirilmek beni çileden çıkartır.	1	2	3	4
9) Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10) Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4

11.5.Egzersiz 5

Dur! Düşün! Değerlendir!



DUR!

Problem Ne?

DÜŞÜN

Ne yapabilirim?



DEĞERLENDİR

En iyi çözüm yolu ne olabilir?

ÇÖ
ZÜ
M
SO
NU
Ç
DE

1.		1.		1.
2.		2.		2.
3.		3.		3.
4.		4.		4.
5.		5.		5.

ĞERLENDİRME

11.6.Egzersiz 6

Öfke 101

ÖFKE 101

1 Öfke geçerli bir duygudur.
Öfke bambaşka normal, genellikle sağlıklı ve geçici olan insanî bir duygudur.

Öfke
İngilizce Öfke (ANGER) kelimesi, Latince (DANGER) kelimesinden bir nefes basılır.

2 Öfke bazen ikincil bir duygudur.
Öfke, yerdeki tozda olduğu gibi, sık sık üzüntü ve de korku gibi başka bir duygunun sonucu ortaya çıkar.

3 Öfke iç ve dış nedenlerden dolayı oluşur. Neleri etkiler?

4 Öfke davranışı öğrenilir.
Öfkeyi nasıl ifade ettiğimizi öğrenmemizi insanî bir davranış olarak öğreniriz.

5 Öfkeyi ifade etmenin ve yatıştırmanın sağlıklı yolları vardır.

Aşğılarıma Engellenme
Kontrolün elden gitmesi
Reddedilme
Üzüntü
Korku
Suçluluk
İncinme

Düşünceler **Bedeni** **Davranışları**
Meditasyon **Egzersiz** **Nefes**

Öfke, bize karşı yapılan bir davranışta haklılık, acı veren veya kötü bir şey olarak algıladığımız zaman yaşadığımız engellenmişlik ve kızgınlık duygusudur.

<http://bilimveokulasyon.com/engiz-101/ken-uygula.html>

ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

12.1.Okul Öncesi Düzeyinde Etkinlik Örneği

ETKİNLİK

Etkinliğin adı: Kurbağa Nefesi

Yaş Grubu: 3/6 yaş (Okul Öncesi)

Konu: Öfke Kontrolü

Önerilen süre: 60 dakika

Öğrenme / öğretme yöntem ve teknikler: Soru cevap, drama, örnek olay

Kazanım ve Göstergeler:

- Nesne/durum /olaya dikkatini verir.
- Bir olayla ya da durumla ilgili olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir.
- Dinledikleri / izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder.

Varsa Materyaller:

Rulo, yapıştırıcı, makas, peluş renkli kâğıtlar, zimba, oynar göz

Ortam: Sınıf

Etkinliğe Hazırlık

Süre: 20 Dakika

Ön Bilgileri Harekete Geçirme, Fikir Yürütme

Yöntem/Teknik: Soru cevap, drama, örnek olay

Öğretmen derse gelir ve öğrencilerde öfke duygusunu uyandıracak örnek bir olay anlatır. Olayı kavratma amacıyla iki öğrenciyi yanına çağırır ve eline bir oyuncak alır. Öğrencilerden bu oyuncakı paylaşmadıklarını gösteren bir drama yapmalarını ister. Dramayı izleyen öğrencilere “Arkadaşlarınızın yerinde olsaydınız siz ne yapardınız?” ya da “Nasıl davranırdınız, nasıl bir çözüm bulurdunuz?” sorularını yönlendirir.

Öğrenciler tek tek fikir belirtir. Öğretmen, öğrencilerden varsa günlük hayatta bunabenzar yaşadıkları bir olayı anlatmalarını ve bu olaya ilişkin tepkilerini de anlatmalarını ister. Öğretmen olayı doğru ve yanlış yönleri ile öğrencilerle sohbet ortamında tartışır. Öfke kontrolünün sağlıklı bir şekilde sağlanması için yapılması gereken şeyleri anlatır ve hazırlanacak etkinlikten bahseder. Öfke sırasında nefes egzersizinin oldukça önemli ve öfke kontrolünde etkili olduğunu söyler. Hazırlayacakları etkinliğin eğlenceli bir şekilde sağlıklı nefes egzersizi yapmalarını ve öfkelerini kontrol etmelerini sağlayacağını söylediikten sonra etkinliği sona erdirir.

Etkinliğin Uygulanması

Yöntem ve Teknik: Gösterip yaptırma

Süre: 30 Dakika

12.2.İlkokul Düzeyinde Etkinlik Örneği

ETKİNLİK

Etkinliğin adı: Öfkeni Balonla Uçur

Sınıf düzeyi: 4. Sınıf

Konu: Öfke kontrolü

Önerilen süre: 40 dakika

Kazanım ve Göstergeler:

- Hazırlıksız konuşmalar yapar.
- Görsellerle ilgili soruları cevaplar.
- Sınıf içindeki tartışma ve konuşmalara katılır.
- Dinlediği/izlediği hikâye edici metinleri canlandırır.

Varsa Materyaller: Akıllı tahta, balonlar, not kartları

Ortam: Sınıf

Etkinliğe Hazırlık (Süre: 10 Dakika)



(Görsel: <https://124.im/pWIR5iv>)

(Görsel: <https://124.im/dtvVa2u>)

Yukarıdaki resimler öğrencilere gösterilir ve resimde ne gördükleri, resimdeki yüzlerde hangi duygunun hâkim olduğu sorulur. Ardından öğrencilere şu sorular yöneltilir:

- Sizi en çok öfkeliendiren şeyler nelerdir?
- Son zamanlarda sizi öfkeliendirecek bir olay oldu mu? Anlatır mısınız?
- Öfkeliendiğiniz anda nasıl bir tepki verdiniz, neler söylediniz?

Alınan cevaplardan sonra öfkenin normal bir duygu olduğu ancak kontrol edilmediği durumlarda olumsuz sonuçlar doğurduğu söylenir. Bu yüzden öfkenin kontrol edilmesigerektiği söylenir ve öfke kontrolünün ne olduğu ve ne işe yaradığı açıklanır.

Etkinliğin Uygulanması

Yöntem ve Teknik: Drama

Süre: 20 Dakika

Tindeki olayın farklı birkaç öğrenci tarafından canlandırılması istenir. “Sınıfa girdiniz ve arkadaşınızın size doğum gününüzde hediye ettiği çok sevdiğiniz kalem top yerine kullanarak sınıf arkadaşlarınızın oynadıklarını gördünüz, gidip almaya çalıştınız ve kalemin kırıldığını gördünüz.” Canlandırma bittikten sonra canlandırma yapan öğrencilere şu sorular sorulur:

- Çok sevdiğiniz kalemi yerde kırık hâlde görünce ne hissettin?

- Gerçekten böyle bir şey yaşasan verdiğin tepkiler şimdiki tepkilerinle aynı mı olurdu?

Diğer öğrencilere de şu soru sorulur:

- Siz kalemi kırılan öğrencinin yerinde olsaydınız ne hissederdiniz ve nasıl tepki verirdiniz?

Alınan cevaplardan sonra canlandırılan metindeki gibi bizi öfkeli edebilecek olaylar karşılaştığımız zaman öfkemizi kontrol edebileceğimiz bazı yöntemlerin olduğu söylenir ve bunlar tahtaya şu şekilde yazılır:

“Seni kızdıran olaydan ya da kişiden uzaklaş.”

“İçinden 10’a kadar say ve sakince düşünmek için kendine zaman tanı.”

“Yalnız kal.”

“Dışarı çık ve yüzünü yıka.”

“Derin nefes al.”

Bunların öfkeyi kontrol etmeye yarayan yöntemler olduğu söylenir. Ardından öğretmen bunlardan farklı bir yöntem öğreteceğini söyler ve çantasından balonlar ve küçük not kartları çıkarıp sınıftaki dolaba koyar. Öğrencilerin öfkeli oldukları anlarda gelip bu not kartlarından birer tane alıp o an hissettiklerini ve söylemek istediklerini bu karta yazıp sonra bir balon alıp şişirip not kartını balonun içine koyarak balonun ağzını bağlayıp balonu gökyüzüne bırakmalarını söyler. Bu yöntemin onları sakinleştireceğini, öfkelerini kontrol altına almalarına yardımcı olacağını söyler.

Etkinliğin Değerlendirilmesi

Süre: 10 Dakika

Emre ve Emir iki kardeşdir. Emre ilkokul beşinci sınıfa giderken Emir henüz 3 yaşındadır.

Emre bir gün okuldan geldiğinde kardeşi Emir’in onun ders kitabını alıp kalemle sayfalarını çizdiğini görür.

Öğrencilerin yukarıda verilen senaryoyu basitçe resmetmeleri istenir. Resimlerine aktardıklarından hareketle öfke kontrol yöntemlerini uygulayıp uygulamadıkları değerlendirilir.

Bu etkinlik öğretmen Özlem Çakmak ile birlikte geliştirilmiştir.

12.3.Ortaokul Düzeyinde Etkinlik Örneği

ETKİNLİK

Etkinliğin adı: Kontrol Bende

Yaş Grubu: 14 yaş

Konu: Öfke kontrolü ve şiddet

Önerilen süre: 70 dakika

Kazanım ve Göstergeler:

T.8.1.4. Dinledikleri/izlediklerine yönelik sorulara cevap verir.

T.8.1.9. Dinledikleriyle/izledikleriyle ilgili görüşlerini bildirir.

T.8.2.1. Hazırlıksız konuşma yapar.

T.8.3.27. Görsellerle ilgili soruları cevaplar.

Varsa Materyaller: Akıllı tahta, top

Ortam: Sınıf

Etkinliğe Hazırlık

Süre: 15 Dakika



(Görsel: <https://www.doktortakvimi.com/blog/siddet>)

Öğretmen akıllı tahta vasıtasıyla öğrencilere yukarıdaki resmi göstererek derse başlar.

Öğrenciler resmi inceledikten sonra öğretmen öğrencilere şu soruları yöneltir:

- Sizce bu resimde ne anlatılmak istenmiştir?
- Çocukların saldırgan ve öfkeli davranışlarında ailenin rolü nedir?
- Aile içi şiddet çocuğun davranışlarına nasıl yansır?

Öğrencilerin sorulara verdiği yanıtlar dinlenir, cevaplar sınıfça tartışılır.

Etkinliğin Uygulanması

Süre: 45 Dakika

Öğretmen, öğrencilere “Gazete okumayı seviyor musunuz? Hangi tür haberler sizindikatinizi çeker?” sorularını yönelterek öğrencilerin ilgisini çekmeye ve merakını arttırmaya çalışır. Öğrencilerden spor, magazin, sanat, bilim gibi yanıtlar gelir. Öğretmen bugün bir haber yazısı okuyacaklarını ve bununla ilgili konuşacaklarını söyler. “Trabzon’da bir garip olay: Öfke kontrolü eğitiminde kavga çıktı!” başlıklı haber yazısı öğretmen tarafından öğrencilere okunur. Trabzon’da bir garip olay: Öfke kontrolü eğitiminde kavga çıktı!

Trabzon’da inanılmaz bir olay yaşandı. Toplu taşıma hizmeti veren sürücülere insan ilişkilerinde öfke ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğretip yolcu ve birbirleriyle doğru iletişim kurmaları için hazırlanan eğitim projesinin imza protokolünde kavga çıktı. İşte haberin detayları...

Trabzon Büyükşehir Belediyesi Ulaşım Daire Başkanlığı tarafından, toplu taşıma hizmet veren otobüs, taksi, dolmuş, minibüs şoförü esnafına insan ilişkilerinde öfke ve stresle başa çıkma yöntemleri, acil kurtarma ve ilk yardım ile trafik kuralları konularında uzmanlarca eğitimler verilmek üzere proje hazırlandı. Belediye toplantı salonunda düzenlenen eğitim programı imza töreninde taraflar bir araya geldi. Sürmene Şoförler ve Otomobilciler Odası Başkanı E. Y., kendilerinin sürece dâhil edilmediğini öne sürüp duruma tepkisini dile getirdi. Büyükşehir Belediye Başkanı M. Z.’ye hitap eden Y.: “Bu eğitimi verin, bu bir ihtiyaçtır. Biz eğitime karşı değiliz. Belediye olarak zaten bütünyetkiyi toplamışsın üzerine, eskiden kurulmuş sivil toplum örgütleri var. Bunları tamamını diskalifiye ediyorsunuz. Size çok saygı duyuyorum. Valilikten geldiğiniz içinsizinle diyalog kuramıyorum. Biz oda başkanınız. Şoförüne eğitim verecekseniz, bunu bileceğim” dedi.

Öğretmen metni okuduktan sonra şu soruları sorar:

1. Bu haberde dikkatinizi en çok çeken nokta hangisi oldu?
2. Ülkemizde Karadeniz Bölgesi’ndeki insanların daha agresif olduğu söyleniyor.

Buna katılıyor musunuz, neden?

Sorular cevaplandıktan sonra öğretmen öğrencilerin tamamının birbirinin yüzünü göreceğ şekilde oturur. Uyulması gereken kuralları anlatır. Öğretmen, konuşma sırasını belirtmek için küçük bir top getirir. Bu topun elden ele dolaşarak konuşma sırasını kimde olacağını belirleyeceğini söyler. Hazırlıklar tamamlandıktan sonra öğretmen öğrencilere okuduğu haber metnindeki benzer bir olayla karşılaşmış olduklarını sorar. Ardından her öğrenciye düşüncelerini söylemesi için sırayla söz verir. Düşüncesini belirtmek istemeyen öğrenciler “pas” diyerek yanıt verir. Öğretmen “pas” diye yanıt veren öğrencilere “Sizin de ikinci turda görüşünüzü almak isteriz.” diyerek cesaret verir. Metinde bahsedilen “öfke kontrolü” örnek olayı kullanılarak öğrencilere “Öfke kontrolünü sağlamak için neler yapılabilir?” sorusu sorulur ve öğrencilerden bu problemle ilgili çözüm önerileri sunmaları istenir. Öğrencilerden çözüm önerisi olarak gelen her bir farklı cevap öğretmen tarafından tahtaya kısaca not edilir. Benzer çözüm önerileri ise tekrar not edilmeyerek öncekinin üzerine sayı olarak eklenir. Bu şekilde etkinlik sonlandırılır.

Etkinliğin Değerlendirilmesi

Süre: 10 Dakika

Örnek olay yönteminin kullanıldığı bu uygulamada öğrencilerden gelencevaplara tahtaya yazılır. Etkinlik sonlandırılarak tahtaya not edilen çözüm önerileri sınıftaki tüm öğrencilerle birlikte değerlendirilerek çözüm yollarının neler olabileceği üzerine konuşulur.

Bu etkinlik Öğretmen Cansel Geyik ile birlikte geliştirilmiştir.

12.4.Lise Düzeyinde Etkinlik Örneği

ETKİNLİK

Etkinliğin adı: Öfkeyi Dönüştürme

Yaş Grubu: 15-16 yaş grubu (10. Sınıf)

Konu: Öfke yönetimi

Önerilen süre: 40 dakika

Kazanım ve Göstergeler:

- Amacına uygun dinleme tekniklerini kullanır.
- Not alarak dinleme, empati kurarak dinleme, seçici dinleme, eleştirel dinleme tekniklerini kullanır.
- Dinlediklerini özetler.

Varsa Materyaller: Akıllı tahta

Ortam: Sınıf ortamı

Etkinliğe Hazırlık

Süre: 5 Dakika

Öğretmen etkinliğe başlamadan önce etkinliğin konusu ile ilgili şu soruları sorar:

- Sizce öfke nedir?
- Öfke duygusunun sadece olumsuz yönleri mi vardır yoksa olumlu bir duyguya dönüşebilir mi?

Öğrencilerden bu soruların cevaplarını aldıktan sonra ‘How to make peace? Get angry.’ adlı TED konuşmasını izleyeceklerini söyler.

Etkinliğin Uygulanması

Süre: 25 Dakika

Öğretmen videoyu izletmeden önce konuşmacı Kailash Satyarthi hakkında bilgi verir.

Öfke ile ilgili çalışmalarından bahseder. Daha sonra öğrencilerden videoyu izlerkendikkatlerini çeken yerleri bir kâğıda not almalarını söyler. Sonrasında (<https://youtu.be/HI7zfpitZpo>) videoyu izletir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi

Süre: 10 Dakika

Öğretmen öncelikle öğrencilerin videoyu izlerken aldığı notları sorar. Sonrasında bunotlardan hareketle videoyu özetlemelerini ister. Videodan hareketle şu soruları sorar:

- Size göre de öfke dönüştürülebilecek bir duygu mudur?
- Siz öfkenizden hareketle dünyada neyi değiştirmek isterdiniz?
- Günlük hayatta da buna örnek olabilecek olaylar yaşadınız mı?

Daha sonra öğretmen gelen cevapları toplar ve öfke hakkında genel bilgiler verir. Öfkeningünlük hayatı ne derecede etkilediğinden bahsederek öfke yönetimi konusunda öğrencileri bilgilendirir. Daha sonra etkinlik sona erdirilir.

Bu etkinlik Öğretmen Beyza Nur Serçe ile birlikte geliştirilmiştir.

13

Referanslar

13.1.FİLM

- Adamson, A. ve Jenson, V. (2001). Shrek (Şrek).
- Chazelle, D. (2014). Whiplash.
- Chbosky, S. (2012). The Perks of Being a Wallflower (Saksı Olmanın Faydaları).
- Docter, P. ve Carmen, R. (2015). Inside Out (Ters Yüz).
- Lumet, S. (1957). 12 Angry Men (12 Kızgın Adam).
- Russel, D. O. (2012). Silver Linings Playbook (Umut Işığım).

13.2. KİTAP

- Ataş, T. ve Efeçinar, İ. (2017). Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri. Remzi Kitabevi.
- Ayalon, O. (1999). Helping the Helpers: Integration of Theories and Tools in Traumatherapy. Nord International Trauma Consultancy, Tivon, Israel.
- Burns, D. (2014). Yeni Duygudurum Tedavisi. Psikonet Yayınları.
- Childre, D. ve Rozman, D. (2017). Dönüşüm Öfke. Sola Unitas Yayınları.
- Franco, B. (2018). Öfke. Desen Yayınları.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Heegaard, M. E. (2016). Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. İletişim Yayınları.
- Izard, C. E. (1991). The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press.

- Koroğlu, E. (2015). İletişim Becerileri ve Öfke Denetimi. HYBYayınları.
- Nelson, W.M. ve Finch, A.J. (1996). Keeping Your Cool: The Anger Management Workbook.
- Rosenberg, M. B. (2003). Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili. Remzi Kitabevi.
- Rosenberg, M. B. (2014). Çatışma Ortamında Barış Dili. Maya Kitap.
- Schrupf, F., Crawford, D. K. ve Bodine, R. J. (2007). Okulda Çatışma Çözme ve Akran Arabuluculuk: Öğrenci el kitabı. İmge Kitabevi.
- Şakiroğlu, M. (2012). Öfke: Öfkeyi Olumlu Kullanmak. Postiga Yayınları.
- Şiddetsizlik Eğitim ve Araştırma Merkezi (2016). Şiddetsiz Yöntemler El Kitabı. Printworld.

14

KAYNAKÇA

Batıgün Durak, A., & Şahin, N. H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 37-52.

Bektaş, A., (2018). Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Block, J. (1978). Effects of rational-emotive mental health program on poorly achieving, disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 25, 61–65.

Brody, M. (1974). The effects of rational-emotive affective education on anxiety, self-esteem, and frustration tolerance. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, Philadelphia. Deffenbacher, J. L. (1999) Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *In session: Psychotherapy in Practice*, 55(3), 295-309.

Cangelosi, A., Gressard, C., & Mines, R. (1980). The effects of rational thinking groups on self-concepts in adolescents. *The School Counselor*, 14, 357–361.

DeVoge, C. (1974). A behavioral approach to RET with children. *Rational Living* 9, 23–26.

DiGiuseppe, R. & Tafrate, R. C., (2007). *Understanding anger disorders*. New York: Oxford University Press.

DiGiuseppe, R., Eckhardt, C. Tafrate, R. & Robin, M. (1994). The diagnosis and treatment of anger in a cross-cultural context. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 3(3), 229-261.

Eckhardt, C., Norlander, B., & Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and violent behavior*, 9(1), 17-43.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised edition*. Philadelphia: Citadel Press.

Ellis, A., & Harper, R. (1975). *The new guide to rational living*. Los Angeles: Wilshire.

İskit, Y. (2019). *Beş basamaklı öfke kontrol eğitiminin yetişkinlerdeki öfke düzeyini etkisi*.

- Goldstein, A. (1994). Aggression towards persons or property in America's schools. *The school Psychologist*, 48, 6–16.
- Harris, S. (1976). Rational-emotive education and the human development program: A guidance study. *Elementary School Guidance and Counseling*, 10, 113–122.
- Katz, S. (1974). *The effect of emotional education on locus of control and selfconcept*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University.
- Knaus, W., & Bokor, S. (1975). The effects of rational-emotive education on anxiety and self-concept. *Rational Living*, 10, 7–10.
- Knaus, W., & McKeever, C. (1977). Rational-emotive education on anxiety and self-concept. *Journal of Rational Living*, 10, 7–10.
- Maultsby, M., Knipping, P., & Carpenter, L. (1974). Teaching self-help in the classroom with rational self-counseling. *Journal of School Health*, 44, 445–448.
- Meichenbaum, D., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 115–126.
- Meyer, D. (1981). *Effects of rational-emotive therapy upon anxiety and self-esteem of learning disabled children*. Ann Arbor: University of Michigan.
- Miller, N., & Kassirer, H. (1978). Effects of behavioral rehearsal, written homework, and level of intelligence on the efficacy of rational-emotive education in elementary school children. *Journal of Community Psychology*, 6, 366–373.
- Omizo, M., Lo, F., & William, R. (1986). Rational-emotive education, selfconcept, and locus of control among learning disabled students. *Journal of Humanistic Education and Development*, 25, 59–69.
- Ritchie, B. (1978). *The effects of rational-emotive education on irrational beliefs, assertiveness, and/or locus of control in fifth grade students*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic University.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2017). *Practical stress management: A comprehensive workbook*. Academic Press.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Speilberger, C. D. (1971). Anxiety: Current trends in theory and research: I. *Oxford*, England: Academic Press.
- Tatlıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke algusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123.
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. & Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Turkish Journal of Public Health*, 9(1), 33-44.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*. (11. Baskı). Ankara: TDK Yayınları.
- Voelm, C. (1983). *The efficacy of teaching rational-emotive education to acting out and socially withdrawn adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology.
- Von Pohl, R. (1982). *A study to assess the effects of rational-emotive therapy with a selected group of emotionally disturbed children in day and residential treatment*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alabama, Birmingham.

Wasserman T., & Vogrin D. (1979). Relationship of endorsement of rational beliefs, age, months treatment and intelligence to overt behavior of emotionally disturbed children. *Psychological Reports, 44*, 911–917.

Warren, R., Deffenbacher, J., & Brading, P. (1976). Rational-emotive therapy and the education of test anxiety in elementary school students. *Rational Living, 11*, 28–29.

Wilde, J. (1994). The effects of the let's get rational board game on rational thinking, depression, and self-acceptance in adolescents. *The Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12*, 189–196.

Wilde, J. (1995). *Anger management in schools: Alternatives to student violence*. Lancaster, PA: Technomic Publishing Company.

Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents: A cognitive behavioral perspective*. Muncie, IN: Accelerated Development.

Wilde, J. (1997a). The efficacy of short-term rational-emotive education with fourth grade students. *Elementary School Guidance and Counseling, 31*, 131–138.

Wilde, J. (1997b). *Hot stuff to help kids chill out: The anger management book*. East Troy, WI: LGR Publishing.