

Aile, Okul, İşyeri, Spor, Cezaevleri ve
Yaşamın Diğer Alanlarında

Öfke Kontrolü

Doç. Dr. Münevver MERTOĞLU

5. Baskı





Doç. Dr. Münevver MERTOĞLU

Aile, Okul, İş Yeri, Spor, Cezaevleri ve Yaşamın Diğer Alanlarında ÖFKE KONTROLÜ

ISBN 978-605-241-232-9

DOI 10.14527/9786052412329

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mayıs 2018, Ankara

5. Baskı: Ekim 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
Dizgi-Grafik Tasarım: Melek İnci
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1
Yenimahalle/ANKARA • Tel: 0 312 395 85 71

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 47479

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Doç. Dr. Münevver MERTOĞLU

Mertoğlu, 1985 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Yönetimi Teftiş ve Planlaması Anabilim Dalı'ndan mezun olduktan sonra Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda yüksek lisans, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü'nde Adli Bilimler dalında doktora eğitimi almıştır. İlköğretim Müfettişliği, İstanbul Teftiş Kurulu Başkanlığı, İstanbul MEM'de Avrupa Birliği Projelerinden ve programlardan sorumlu Millî Eğitim Müdür Yardımcılığı görevlerinde bulunmuştur. 2006-2007 Öğretim yılında bir yıl Amerika Birleşik Devletleri (ISPV: Institute for the Study and Prevention of Violence)'de misafir araştırmacı olarak görev yapmış ve bu süre içinde "Şiddetin Okula Bağlı Nedenleri ve Alınabilecek Stratejik Önlemler" konulu Türkiye-ABD karşılaştırmalı araştırmayı yürütmüştür. 2007-2008 yılları arasında İstanbul Valiliği- ARGE Koordinatörü olarak yürüttüğü görevi sırasında korunmaya muhtaç çocuklar ve okullarda şiddetin önlenmesi ile ilgili çalışmalarda bulunmuştur. 2009 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi'nde Dr. Öğr. Üyesi olarak göreve başlayan Mertoğlu, İstanbul Kültür Üniversitesi CEHAMER (Ceza Hukuku Uygulama ve Araştırma Merkezi) bünyesinde "Şiddeti Araştırma ve Önleme Birimi"nin oluşturulmasını sağlamış olup, halen bu birimin başkanlığını yürütmektedir. 2005 yılından itibaren kontrol edilemeyen öfke ve şiddet ile ilgili çalışmalarını sürdüren Mertoğlu, İstanbul, İzmir ve Ankara illerinde Okullarda Şiddetin Önlenmesi ile ilgili kontrol grupları ile kurgulanmış deneysel araştırmaları yürütmektedir. Söz konusu araştırma projeleri kapsamında 2600 öğrenci velisi ve 2300 öğretmen ve yöneticiye eğitim verilmesini sağlamıştır. Verilen eğitimlerin bilimsel olarak değerlendirilmesinde, eğitimlerin verildiği okullarda disiplin olaylarının ve devamsızlığın azaldığı, öğrencilerin akademik başarılarının anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür. İstanbul Kültür Üniversitesi-İstanbul Valiliği ve İETT Genel Müdürlüğü işbirliği ile 7000 İETT sürücüsünün eğitimini kapsayan "İstanbul'da Güvenli Yolculuk Projesi"ni hazırlamış ve yürütmüştür. Başta "öfke kontrolü" olmak üzere çeşitli konularda metrobüs ve otobüs sürücülerine iki yıl süre ile verilen eğitimlerin sonucunda, trafik kazalarının ve yolcu şikâyetlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Kadınlara yönelik şiddetin önlenmesi amacı ile tüm Türkiye'nin gönüllü AVM'lerinde bilgilendirme afişlerinin görüntülediği projenin hazırlanması ve yürütülmesinde görev almıştır. Mahkemeye intikal eden aile içi şiddet olayları ile ilgili dosyaların incelenmesi ile sanık ve mağdur profili çıkarılmıştır. 2009 yılından itibaren İstanbul Kültür Üniversitesi CEHAMER-Şiddetin Önlenmesi Seksiyonu olarak aile, okul, işyeri, spor, cezaevleri ve yaşamın diğer alanlarında şiddet ve öfke kontrolü ile ilgili araştırma ve eğitimlerini sürdürmektedir. Hukuk Fakültesi'nde "Öfke Kontrolü ve Kriz Yönetimi" dersi yanında lisans ve lisansüstü dersler vermektedir. Özellikle çocuğa ve kadına yönelik şiddetin önlenmesi, öğrencilerin akademik başarılarının artırılması ile ilgili çok sayıda araştırma ve makaleleri bulunan Mertoğlu'nun yayınlanmış kitap bölümleri bulunmaktadır.

ÖN SÖZ

Kontrol edilemeyen öfke sonucu şiddet ve saldırganlık suçu işleyen kişiler, kendilerini adli makamların önünde bulduklarında, artık yapılacak fazla bir şey kalmaz. Özellikle bir anlık öfke nedeniyle adam öldürenler, ömürlerinin geri kalan kısmını cezaevlerinde geçirmek zorunda kalırlar. Sadece kendileri değil, eş ve çocukları, kardeşleri, anne ya da babaları ciddi mağduriyetler yaşarlar. Geriye dönüşü olmayan bir süreç başlamıştır artık.

Benzer bir şekilde bir anlık öfke kaybı nedeniyle söylenen sözler ve şiddet içerikli davranışlar, evlilikleri, arkadaşlık, komşuluk ve akrabalık ilişkilerini bitirebilir. Öfke sorunu iş yerinde yaşıyorsa, çatışma ortamı artar, çalışanların ve işverenlerin gerginlikleri, verimin düşmesine neden olabilir. Elbette en önemlisi, öfke ve şiddet mağduru olan ya da, şiddete tanıklık eden çocukların üzerinde bıraktığı telafi edilemez etkileridir.

Bu kitapta daha çok, kontrol edilemeyen öfke üzerinde durulmuştur. Kontrolsüz öfkeye yol açan nedenlerin bilinmesi, öfkenin şiddet, saldırganlık ve suç davranışlarına dönüşmesini önleyecektir. Bu yüzden öfkenin nedenleri, bu alanda yapılmış multidisipliner araştırmalara dayandırılarak, adli bilimler ve eğitim bilimleri bakış açısıyla, ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Öfke kontrolü, insan yaşamının gelişim evrelerine göre incelenmiş, yaşamın çeşitli alanlarında öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için neler yapılabileceği konusuna açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Ayrıca, anne-babalar, bakıcılar, öğretmen ve yöneticilerle, yaşamın diğer alanlarındaki kişilere, öfkelerini kontrol edecek bireyler yetiştirme konusundaki sorumluluklarına dikkat çekilerek, çözüm önerileri sunulmuştur.

Diğer yandan, çeşitli nedenlerle hüküm giymiş kişilere verilecek penolojik destek içinde, öfke kontrolü çalışmalarının önemi ve gereği üzerinde durulmuştur. Ceza infaz kurumlarındaki hükümlülere verilecek öfke kontrolü eğitimleri ve terapilerinin, suçlu kişilerin topluma kazandırılmasında ve suçun tekrarının önlenmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

1996 yılında yere çöp atan öğrenciye, attığı çöpü ağzı ile aldırarak cezalandıran öğretmen ile ilgili yürütülen bir soruşturma, kontrolsüz öfke ve şiddet ile ilgili araştırma ve uygulama çalışmalarının başlangıcını oluşturmuştur. Hatta kariyerimin yönünü değiştirmiştir. 2009 yılından itibaren, İstanbul Kültür Üniversitesi Ceza Hukuku Uygulama ve Araştırma Merkezi –Şiddeti Araştırma ve Önleme Seksiyonu Başkanı olarak görevimi sürdürmekte, okullarda, ailede ve yaşamın diğer alanlarında şiddeti önlemeye yönelik projeler yürütmekteyim.

Kitapta ağırlıklı olarak 0-6 yaşından itibaren, özellikle ergenlik döneminde olmak üzere yaşamın her döneminde, öfkenin nedenleri, kontrol edilemeyen öfke sonucu ortaya çıkan şiddet ve saldırganlık üzerinde durulmuştur. Ailede ve okulda şiddetin önlenmesi ile ilgili yürüttüğümüz araştırmalar paylaşılmıştır. Söz konusu araştırma ve uygulamalarda şiddetsiz iletişim eğitiminin öğrencilerin akademik başarılarını anlamlı ölçüde yükselttiğinin görülmesi, çalışmalarımızın önemli sonuçlarından birini oluşturmuştur. Öfke kontrolü ile ilgili yöntemler ve terapi yaklaşımları, ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu nedenle bu kitabın anne-babalara, öğretmen ve yöneticiler ile öğretmen yetiştiren kurumlara, işyerleri ve cezaevlerindeki rehabilitasyon çalışmalarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kitabın hazırlanmasında özellikle öfkenin nedenleri ve kontrolü ile ilgili multidisipliner araştırmalardan önemli ölçüde faydalanılmış, bu sayede okuyuculara bilimsel dayanaklar sunulmuştur. Kitapta sözü edilen araştırmacı ve bilim insanlarına emek ve katkıları için teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca bu kitabın ortaya çıkmasında çok önemli rolü olan Prof.Dr. Dr.h. c. mult. Bahri ÖZTÜRK (Dr.h. c. Justus – Liebig Uni. Germany - Dr.h. c.Miskolc Egyetem Uni. Hungary)'e, beni yetiştiren değerli hocalarıma, sevgili öğrencilerime, araştırmalarımıza destek olan yönetici, öğretmen ve öğrencilerimize, her anını üreterek geçiren ve bana rehber olan Sevgili Anneme teşekkürü borç bilirim.

Doç Dr. Münevver Mertoğlu

Eylül, 2020

İÇİNDEKİLER

Doç. Dr. Münevver MERTOĞLU	iii
Ön Söz.....	v
Giriş.....	xv

1. BÖLÜM ÖFKE NEDİR?

Öfkenin Fiziksel ve Psikolojik Belirtileri.....	4
Öfke Çeşitleri	5
İfade Ediliş Biçimine Göre Öfke Davranışları	7
Öfke Kontrol Sorunu ve Öfke Patlamaları	9
Patlayıcı Öfke Davranışları.....	11
Öfke Patlamaları Yaşayan Kişilerle İletişim	15
Öfke Nasıl Ölçülür?.....	16
Öfkenin Olumlu İşlevleri.....	17

2. BÖLÜM KONTROL EDİLEMİYEN ÖFKE, ŞİDDET, SALDIRGANLIK VE ATILGANLIK

Öfke, Şiddet, Saldırganlık ve Atılğanlık Kavramları Arasındaki Farklar	19
Kontrol Edilemeyen Öfke ve Saldırganlık.....	22
Saldırganlık Türleri	24
Atılğanlık ve Saldırganlık	26

3. BÖLÜM

KONTROL EDİLEMİYEN ÖFKENİN NEDENLERİ

Engellenme ve Öfke, Engellenme Eşiği	29
Fizyolojik Nedenlere Bağlı Öfke Kontrolü Sorunları	31
Açlık, Yetersiz Beslenme, Öfke ve Saldırganlık.....	31
Beyin Yapısı ve Beyin Hasarlarına Bağlı Öfke Kontrolü Sorunları.....	32
Kalıtım ve Öfke Kontrolü	36
Hormonlar ve Öfke	37
Madde Bağımlılığı Alkol ve Öfke	39
İnternet, Sanal Oyunlar, Kumar, Sanal Alışveriş, Telefon Bağımlılığı ve Kontrol Edilemeyen Öfke.....	42
Dürtüsellik ve Öfke	44
Uyku Bozuklukları ve Öfke	44
Ağrı ve Kronik Hastalıklara Bağlı Öfke	46
Hipertansiyon ve Öfke	47
Hipoglisemi ve Öfke.....	48
Migren ve Öfke	49
Kronik Böbrek Yetmezliği ve Öfke	50
Engelli ya da Engelli Yakını Olma ve Öfke.....	51
Psikolojik Nedenlere Bağlı Öfke Kontrol Sorunları.....	53
Sevgisizlik	53
Güvensizlik	55
Haksızlık, Adaletsizlik ve Öfke	57
Yalnızlık ve Öfke	57
Aldatılma ve Kontrol Edilemeyen Öfke	59
Empati Yetersizliği - Öfke ve Saldırganlık.....	60
Belirsizlik	62
Beklentilerin, Sahip Olunan Potansiyel ve Olanakların Üstünde Olması.....	63
Bazı Kişi, Nesne ve Olayların Algılanma Biçimi	64
Mutsuzluk ve Öfke.....	64
Utanma Duygusu ve Öfke	66
Mükemmeliyetçilik.....	66
Kayıplar	68
Tehditler ve Korkular	69

Reddedilme, Alay Edilme.....	69
Depresyon, Yoğun Kaygı, Stres, Kızgınlık ve Öfke.....	70
Psikotik Hastalıklara Bağlı Öfke Kontrol Sorunları.....	74
Cinsel İşlev Bozuklukları ve Öfke Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar	75
Tahrik Edilme ve Öfke.....	76
Çevresel Nedenler	77
Hava ve Işık Kirliliği.....	77
Gürültü.....	78
Kalabalık	79
Açlık, Yiyecek ve İçeceklerdeki Katkı Maddeleri ve Öfke	80
Öfkenin Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkileri.....	81
Öfke-Cinsiyet İlişkisi.....	81
Yaş.....	82
Medeni Durum	83
Eğitim Düzeyi	84
Ekonomik Durum	85
Çalışma Şartları, Bireylerin Kişilik Özellikleri	86
Öğrenme ve Sosyal Nedenlere Bağlı Öfke Kontrolü Sorunları	87
Öğrenilmiş Saldırganlık Kapsamında, Namus ve Töre Cinayetleri	88

4. BÖLÜM

KONTROL EDİLEMİYEN ÖFKE VE ŞİDDETİN UYGULANDIĞI ALANLAR

Aile İçinde Kontrol Edilemeyen Öfke-Şiddet ve Saldırganlık	91
Türkiye’de Aile İçi Şiddetin Yaygınlığı	93
Dünyada Aile İçi Şiddet.....	95
Türkiye’de Aile İçi Şiddetin Önlenmesinde Bazı Yasal Düzenlemeler.....	96
Aile İçinde Şiddet Uygulayan Erkekler Neden Mağdur?	98
İlköğretim Öğrencilerinin Aile İçi Şiddet Yaşantıları ile Akademik Başarıları Arasında İlişki Var mı?	103
Okul Ortamlarında Kontrol Edilemeyen Öfke, Şiddet ve Saldırganlık.....	117
Çocuğa Yönelik Öfke, Şiddet ve Saldırganlık.....	117

Türkiye ve Diğer Ülkelerde Okullarda Şiddeti Önlemeye Yönelik Yapılan Bazı Çalışmalar	122
Çocuklarda Kontrolsüz Öfke ve Şiddetin Önlenmesinde Kuralların ve Sorumluluk Kazandırmanın Önemi.....	128
Öğretmenlerin Öğrencilere Uyguladığı Şiddet Davranışları.....	131
Öğretmenlerin Öfke Düzeylerini Etkileyen Faktörler	135
Öğretmenlere Verilen Hizmet İçi Eğitimin, “Belirti Tarama Listesi (Symptom Check List-90-R) (Btl)” Öfke Puanlarına Ve Diğer Puanlara Etkisi	149
Türkiye ve Dünyada Öğrencilerin Öğretmenlere Uyguladığı Şiddet Sorunu.....	158
Şiddetsiz İletişim Yoluyla Akademik Başarının Arttırılmasında Yeni Bir Eğitim Modeli	176
Sosyal Medyada Kontrol Edilemeyen Öfke ve Siber Zorbalık.....	185
Sporda Öfke ve Şiddet.....	188
İş Yerinde Öfke ve Şiddet.....	191
İş Yerinde Öfke Kontrolü.....	197

5. BÖLÜM

BİREYLERİN GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖFKE, ŞİDDET, SALDIRGAN DAVRANIŞLAR VE ÖFKE KONTROLÜ

Okul Öncesi Çocukluk Döneminde Öfke ve Öfke Kontrolü.....	199
Okul Öncesi Dönemde Öğrenilmiş Bir Davranış Olarak Öfke ve Öfke Kontrolü	200
Okul Öncesi Çocuğun Gelişim Özelliği Olarak İnatçılık ve Öfke	201
Okul Öncesi Eğitim Döneminde Anne-Baba, Bakıcılar, Diğer Aile Üyeleri ve Öğretmenlerin, Çocukların Öfke Davranışları Üzerindeki Etkileri.....	202
Ergenlik Döneminde Öfke, Şiddet, Saldırgan Davranışlar ve Öfke Kontrolü	204
Ergenlerin Gelişim Özellikleri.....	204
Okullarda Akran Zorbalığı.....	207
Anne-Baba ve Öğretmenlerin Ergen Sorunlarına Yaklaşımı Nasıl Olmalıdır?.....	208
Ergenlerde Akademik Başarı-Öfke ve Saldırganlık Arasındaki İlişkiler.....	211
Ergenlerde Kontrol Edilemeyen Öfke ve Şiddeti Önlemede, Sınıf	

Yönetimi ve Şiddetsiz İletişim Becerilerinin Rolü	211
Şiddetsiz İletişim Sürecinde Tutum ve Davranış İlişkisi	215
Yetişkin ve Yaşlılık Döneminde Öfke.....	216

6. BÖLÜM

ÖFKE KONTROLÜ YÖNTEMLERİ

Öfke Kontrolü Nedir?	217
Öfke ile Baş Etme Yöntemleri	218
Bireylerin Kendileri Tarafından Kullanabilecekleri	
Öfke Kontrolü Teknikleri	219
Rahatlama ve Gevşeme	220
Doğru Nefes Alma.....	221
Öfkenin Sonuçlarını Öngörebilme.....	221
Etkili ve Şiddetsiz İletişim Becerilerine Sahip Olmak	222
Düşünceleri Değiştirme.....	222
Çevremizi ya da Ortamı Değiştirme, Uzak Kalma	223
Doğru Zamanlama - Alternatif Bulma	223
Mizah.....	224
Problem Çözme	224
Dolaylı Olarak Öfke Kontrolüne Yardımcı Olan, Sosyal, Kültürel	
ve Sportif Etkinliklere Katılma	225
Müzikle Öfke Terapisi	225
Öfke Kontrolünde Sporun Önemi.....	227
Öfke Kontrolü İçin Sevgi ve Güven Duygusunun	
Yeniden Yapılandırılması.....	228
Öfke ve Saldırganlık İçermeyen Örneklerin Çoğaltılması.....	229
Öfke Kontrolünde Kullanılabilecek Eğitim Programları	230
Empati Eğitimi ile Öfke Kontrolü	230
Öfke Kontrolünde Atılganlık Eğitimi	231
Öfke Kontrolünde Şiddetsiz İletişim Becerileri Eğitimi.....	232
Öfke Kontrolünde Kişiler Arası Sorun Çözme Eğitimleri	233
Öfke Kontrolünde Çatışma ve Kriz Yönetimi Eğitimleri	234
Öfke Kontrolünde Yaratıcı Drama Eğitimleri.....	236

Öfke Kontrolü Eğitim Programları Uygulanarak Yapılan Bazı Araştırma Sonuçları	237
Kontrol Edilemeyen Öfke Bozukluklarının Psikiyatrik ve Fizyolojik Hastalık Boyutu Yönünden İncelenmesi	239
Öfke Kontrolünde Psikoterapi	240
Öfke Kontrolü İçin Ne Zaman Psikoterapiye İhtiyaç Duyulur?	240
Bireysel Psikoterapi	241
Grupla Psikoterapi	241
Öfke Kontrolünde Etkinlik Temelli, Grupla Psikolojik Müdahale Programı	242

7. BÖLÜM

ÖFKEYİ AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE ÖFKE KONTROLÜ TERAPİLERİ

İçgüdüsel Yaklaşımlar	245
Psikanalitik Yaklaşım	246
Psikanalitik Terapi Yaklaşımı	246
Etiyolojik Kuram	247
Engellenme-Saldırganlık Kuramı	247
Biyolojik Temele Dayandırılan Kuramlar	247
Nörofizyolojik Faktörlere Dayalı Yaklaşımlar	247
Davranışçı Yaklaşımlar	248
Davranışçı Terapi Yaklaşımı	248
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	248
Bilişsel Davranışçı Terapi	249
Bilişsel Yeniden Yapılandırma ile Terapi	250
Diyalektik Davranışçı Terapi	250
Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşım	250
İnsancıl, Fenomenolojik ve Varoluşçu Yaklaşım Temelli Terapi	251
Geşalt Terapi	251
Sosyal Bilişsel Öğrenme Yaklaşımı	252
Çok Boyutlu Yaklaşım	253
Çok Boyutlu Yaklaşımına Dayalı Terapi	253

8. BÖLÜM
KONTROL EDİLEMİYEN ÖFKE VE SUÇ

Ceza İnfaz Kurumlarında Bulunan Tutuklu ve Hükümlüler İçin Öfke Kontrolü Programlarının Önemi, Öfke-Suç İlişkisi.....	255
Kontrol Edilemeyen Öfke Davranışları ve Suç	256
Ceza İnfaz Kurumlarında Öfke Kontrolü Programlarının Önemi	258

KAYNAKLAR	263
------------------------	-----

GİRİŞ

Kontrol edilemeyen öfke davranışları günümüz sorunu olmayıp, insanlığın varoluşu kadar eskidir. Ayrıca bütün dünyanın ortak sorunudur ve pek çok alanda farklılaşarak devam etmektedir.

Kontrol edilemeyen öfke nedeniyle yaşanan şiddet ve saldırganlığın kapsamı oldukça geniştir. Aile içinde, okulda, çevrede, işyerlerinde, sporda ve sosyal alanlarda görülen kontrolsüz öfke davranışları, basit çatışmalardan, konusu suç teşkil eden davranışlara kadar genişleyen, ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Boşanmalar, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar, kişilerin kendilerine ve çevrelerine verdikleri zararlar, iş yerinde çatışmalar ve iş veriminin azalması, trafikte çatışma ve kavgalar, okulda şiddet davranışları, kontrol edilemeyen öfkenin sonuçlarından bazılarını oluşturmaktadır.

Türkiye’de 2016 yılında terör dışında toplam 2057 kişi öldürülmüştür. Bunların 608’i bıçak, satır ve kesici aletle, ikisi patlayıcı bomba, 140’ı beylik tabancası, 811’i tabanca, 1160’ı tüfekte olmak üzere toplam 2057 kişinin öldürüldüğü bildirilmektedir¹. Bu sayıların bir önceki yıla göre %7 oranında artmış olması, problemin artarak devam ettiğini göstermektedir. Belirtilen verilere göre Ülkemizde her gün ortalama altı kişi öldürülmektedir. Bu çok ciddi bir sorundur.

Cezaevlerinde yapılan araştırmalar, adam öldürme ve yaralamaların bir anlık öfke kontrolü kaybindan kaynaklandığını ve pek çoğunun olaydan sonra derin bir pişmanlık duyduğunu göstermektedir; Muş E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu’nda yapılan bir araştırmada kasten adam öldürmek suçundan hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisi anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.² Yurt dışında yapılan benzer çalışmalarda da, suç ile öfke puanları arasında yüksek bir ilişkinin olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.³

1 <http://www.umut.org.tr/arastirma-merkezi/> 04.08.2017 tarihinde erişilmiştir.

2 Özdemir, E. (2009). Muş E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu’nda kasten adam öldürmek suçundan gelen hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi.(Yayımlanmamış doktora tezi) Çukurova Üniversitesi /Sağlık Bilimleri Enstitüsü Adli Tıp Ana Bilim Dalı, Çukurova.

3 Lindqvist, K. J., Daderman, M. A., Hellström, A. (2005).Internal reliability and construct validity of the Novaco Anger Scale-1998-S in a sample of violent prison inmates in Sweden. *Psychology, Crime & Law*, 11(2), 223-237.

“Bir an kendimi kaybettim ve sonrasını hatırlamıyorum” diye başlayan cümlelerde verilmek istenen mesaj aslında, bu kişilerin öfkelerini kontrol edemedikleridir. Elbette soğukkanlılıkla, önceden planlayarak ve tasarlayarak işlenmiş yaralama ve cinayet olayları da vardır. Ancak yapılan araştırmalar, bu tür cinayetlerin azınlıkta olduğunu göstermektedir.

“28 Aralık 2015 günü 64 yaşındaki Hacı Şimşek, aralarında arazi anlaşmazlığı bulunan yakın akrabasının evine el bombası attı ve 51 yaşındaki Cerciş Örkmen’in ölümüne, eşi Meryem Örkmeni’in yaralanmasına neden oldu, kaçan şahıs polis tarafından yakalandı” haberine bakıldığında⁴, ciddi bir anlaşmazlığın, kızgınlık ve öfkeye neden olduğu ve facia ile sonuçlandığı görülmektedir. Dolayısıyla öfke kontrol kaybı nedeniyle işlenen şiddet suçları, olayın mağduru kadar, faili için de mağduriyet oluşturmaktadır. Çünkü öfkesini kontrol edemediği için karşı tarafı yaralayan ya da öldüren kişinin kalan yaşamını cezaevinde geçirmesi, bazen ölmekten beter olarak algılanabilmektedir.

Yapılan başka bir araştırma, cezaevlerindeki hükümlülerin %87’inde depresyon, %14,7’sinin cezaevinde intihar düşüncesi ve %4,4’ünün cezaevinde intihar girişimi olduğunu belirlemiştir.⁵ Bu oranlar, cezaevlerinde kalan hükümlülerin çok ciddi sorunlar yaşadıklarını göstermesi bakımından önemlidir. Burada belirtilmek istenen cezaevlerindeki hükümlülerin mağduriyetleri değildir. Elbette suç işleyen kişiler hak ettikleri cezaları alacaktır. Ancak vurgulanmak istenen konu, bir anlık öfke kaybının her iki taraf için ne kadar ciddi sorunlara neden olduğudur.

Öfkenin neden olduğu davranışlar sadece adam öldürme ile sınırlı değildir. Bu fiiller, öfkenin şiddetine göre değişmekle birlikte, yıkılan yuvalar, bozulan ilişkiler, mala ve çevreye verilen zararlar, olarak örneklendirilebilir. Ayrıca, şiddet ve saldırganlık içeren davranışlar, ciddi travmalara ve ruh sağlığı sorunları gibi çok önemli sorunlara neden olabilmektedir. Daha da önemlisi, bazı zararların olayların yaşandığı zaman dilimi ile sınırlı kalmamasıdır. Maruz kaldığı şiddetin travması nedeniyle gelecek yaşamı kararan kişilerin sayısı az değildir.

Öfke sorunu, bütün dünyada ciddi bir sorun olmaya devam etmektedir; Londra (İngiltere) Ruh Sağlığı Vakfı, öfke sorunu ve bu sorunla nasıl başa çıkılabileceği konusunda yayınladığı bir raporda, insanların %65’inin çalıştığı ofiste öfke nöbeti geçirdikleri ya da buna tanıklık ettikleri, %45’inin öfke atakları nedeniyle işyerinde sık sık kendini kaybettiği % 60’nın işe gitmeme nedeninin stres olduğu Britanyalıların %33’ünün komşularıyla küs olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca aynı raporda ankete katılanların %64’ünün insanların giderek daha öfkeli bir hale gel-

4 <http://www.umut.org.tr/araştırma-merkezi/> 04.08.2017 tarihinde erişilmiştir.

5 Çaynak, S., Kutlu, Y. (2016). Bir grup tutuklu ve hükümlünün ruhsal belirtileri, intihar olasılığı ve başa çıkma yolları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(2).93-98.

diği düşüncesine katılarak, 'doğru' ya da 'kesinlikle doğru' dedikleri, %32'sinin ise öfkesini kontrol etmekte zorlanan yakın bir arkadaşı ya da aile üyesi olduğunu belirtmektedir.⁶ Bütün bu sonuçlar ürkütücüdür.

Kontrol edilemeyen öfkenin pek çok nedeni olmakla birlikte öğrenilmiş öfke davranışları küçümsenemeyecek boyuttur. Diğer yandan şiddet mağduru olanların hayatlarının bir döneminde de şiddet uyguladıkları, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.

Kontrol edilemeyen öfkenin pek çok nedeni olmakla birlikte öğrenilmiş öfke davranışları küçümsenemeyecek boyuttur. Diğer yandan şiddet mağduru olanların hayatlarının bir döneminde de şiddet uyguladıkları, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Kontrol edilemeyen öfke ve şiddetin öğrenilebilir boyutunun olması, anne, baba, öğretmen, yönetici ve toplum olarak sorumluluğumuzu arttırmaktadır.

Öfke kontrolü sorunu ile başa çıkabilmek sanıldığı kadar yüzeysel ve kolay değildir. Bazı öfke bozukluklarının çok erken yaşlara dayalı, çeşitli ve karmaşık nedenleri olabilmektedir. Hatta öfke kontrolü eğitimlerinin ve terapilerin işe yaramadığı durumlar da görülmektedir. Kontrol edilemeyen öfke sorunlarının yaşanmaması için 0-6 yaş aralığından başlanmak üzere nasıl bir yol izleneceği konusunda mevcut stratejileri uygulamak ve yeni stratejiler üretmek gerekir.

Öfke kontrolü ile ilgili bir dersin hemen her alanda gerekli olduğu söylenebilir. Ancak çocuk yetiştirecek eğitimcilerin ve öğretmenlerin yetiştirildiği eğitim fakültelerinde bu dersin zorunlu ders olarak okutulması, öfke kontrolü konusunda önemli katkılar sağlayabilir. Şiddete başvurmadan, çevresine ve başkalarına zarar vermeden istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilen ve sorunlarını çözebilen bireylerin yetiştirilmesi önemlidir. Bunun için özellikle 0-6 yaş aralığından itibaren çocuğun yetişmesinde sorumluluğu olan herkesin kontrol edilemeyen öfkenin nedenleri ve öfke yönetimi konusunda donanımlı olması gerekir. Aksi halde yukarıdaki araştırmada belirtildiği gibi kontrol edilemeyen öfke nedeniyle her gün öldürülenlerin sayısı artarak devam edebilir.

Kitabın I. Bölümünde, öfkenin tanımı, çeşitleri, öfke patlamaları, öfkenin nasıl ölçüldüğü ve öfkenin olumlu işlevleri üzerinde durulmuştur.

II. Bölümde kontrol edilemeyen öfke, şiddet, saldırganlık ve atılgnalık kavramları incelenmiştir.

III. Bölümde kontrol edilemeyen öfke davranışlarının nedenleri, fizyolojik, nörolojik, hormonal, psikolojik, sosyal ve çevresel olarak ele alınmıştır.

6 Boiling Point-Problem Anger and What we Can Do About It. Report. 2015.London.

Ayrıca Kontrol edilemeyen öfke sorunu ailede, okulda, sosyal medyada, işyerlerinde ve spor yaşamında ayrı başlıklar altında ele alınmıştır.

Özellikle aile ve okulda ergenlik boyutundaki öfke ve şiddet sorunlarına geniş bir yer ayrılmış, bu konuda tarafımdan yapılan özgün araştırmalar, okuyucularla paylaşılmıştır.

IV. Bölümde, Kontrol edilemeyen öfke ve şiddetin uygulandığı alanlar ele alınmıştır. Ayrıca okullarda şiddetsiz iletişim ortamı sağlanarak, şiddetin azaltılması ve akademik başarının artırılması ile ilgili, - tekrarlanarak denenen ve başarılı sonuçlar alınan- yeni bir eğitim modeli ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Öfke kontrol bozukluklarının nedenleri insan yaşamının 0-6 yaş dönemine kadar inmekte, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde farklılaşabilmektedir. Bu nedenle kitabımızın V.Bölümünde, bireylerin gelişim dönemlerine göre öfke, şiddet, saldırgan davranışlar ve öfke kontrolü konusu, okul-öncesi, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ayrı başlıklar altında incelenmiştir.

Öfke kontrolü yöntemleri bölümünde, öfke kontrolü için bireylerin kendileri tarafından kullanabilecekleri yöntemler belirlenmiştir. Bunun yanında öfke kontrolünde dolaylı olarak işe yarayabilecek sosyal, kültürel ve sportif etkinlikleri içeren araştırmalar incelenmiştir. Devamında, alınan tüm önlemlere rağmen devam eden öfke sorunlarının çözümü için başvurulabilecek eğitim ve terapilere yer verilmiştir.

Öfkeyi açıklayan kuramsal yaklaşımlar ışığında öfke kontrolü terapileri ayrı başlıklar altında incelenmiştir. Ayrıca, farklı yaklaşımlara göre denenmiş öfke kontrolü terapileri ve eğitimlerin etkili olduğu araştırma örnekleri paylaşılmıştır.

VII. ve son bölümlerde, şiddet ve saldırganlık suçlarının, hukuki sonuçları ve adalet sistemi içinde cezalandırılması konusu ele alınmıştır. Ayrıca ceza infaz kurumlarında bulunan tutuklu ve hükümlüler için öfke kontrolü programlarının gereği ve önemi üzerinde durulmuştur. Bunlara ek olarak öfke kontrol bozukluğu ve ceza ehliyeti tartışılmıştır. Cezaevlerinde, öfke kontrolü çalışmaları, Türkiye ve Dünya Ölçeğinde ele alınıp incelenmiştir.

1. BÖLÜM

ÖFKE NEDİR?

Öfke konusunda literatürde çok çeşitli tanımların yapıldığını görmekteyiz; “öfke, en çok ilgi uyandıran ve en az anlaşılabilir duygulardan biridir”¹. Öfkeyi, orta düzeyde sinirlenme ya da sıkıntıdan, hiddet ve şiddetli öfkeye kadar değişen dereceli bir duygusal yaşantı olarak tanımlayanlar da bulunmaktadır². Öfke, genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan, önceden planlanmamış bir duygu olarak tanımlanırken, Kassınove ve Sukhodolsky³, öfkenin çoğunlukla öğrenilmiş bir duygu olduğu üzerinde durmuşlardır. Psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.⁴

Öfkenin bireyin karşı tarafa kırmızı çizgilerini belirtmesine yardımcı olma halinden, saldırganlık ve şiddet durumlarına kadar değişen boyutları olabilir.

Öfke duygusu kontrol edilemeyip, saldırganlıkla ve çevresine verdiği zararlarla sonuçlandığında, çok ciddi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, sadece çevresine ya da başkalarına verdiği zararlarla kalmayıp, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, kolesterol, mide ve bağırsak bozuklukları, çeşitli ağrılar, sigara, uyuşturucu madde ve alkol kullanımına neden olabilmektedir⁵. Bazen de bazı hastalıkların, uyuşturucu madde ve alkol kullanımının öfke kontrolünde güçlük ve saldırganlığa neden olarak kısır bir döngü oluşturduğu görülmektedir.

- 1 Lopez, F. G., Thurman, C.W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 245-256.
- 2 Martin, R., Watson, D., Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior and cognition. *Journal of Personality*, 68, 870-897.
- 3 Kassınove, H., Sukhodolsky, D.G. (1995). *Anger disorders: Basic science and practice issues*. In H. Kassınove (Ed) *Anger disorders: Definition, diagnosis and treatment* (1-26). Washington.
- 4 Masoroğulları, G., Koçakgöl, M. *Psikoloji Sözlüğü*. Nobel Akademik. ISBN:9786051331591
- 5 Furlong, M.J., Chung, A., Bates, M., Morrison, R.M. (1995). Who are the victims of school violence? A comparison of student non-victims and multi-victims. *Education and treatment of children*, 18, 282-288.

Haksızlık ve adaletsizliğe uğramak, öfke ve saldırgan davranışların yanı sıra vandalizm'e (tahripçilik) de neden olabilmektedir. Ekonomik, sosyal ve kişisel boyutu olan vandalizmin altında iki önemli neden vardır; birincisi, "bireyin algıladığı adalet ve haksızlığa uğrama düzeyidir".⁶ Bu yaklaşıma göre birey, kendisine adaletli davranılmadığını düşünüyorsa, kamunun ortak mallarına ya da tanımadığı kişilere ait eşyalara zarar verebilir.

Vandalizm, dünyanın her yerinde toplumsal ve ekonomik düzeyde çok ciddi bir sorundur. ABD'de tahripçilerin her yıl kamuya açık alanlara verdikleri zararın yaklaşık dört milyon dolar olduğu ve bu eğilimin hızla yaygınlaştığı belirtilmektedir. Ükemiz okullarında, toplu ulaşım araçlarında ve parklarda, özetle ortak kullanım alanlarına verilen zararların önemli boyutlara vardığı düşünülmektedir. Vandalizm altında öfke duygusunun yattığının bilinmesi, sorunun çözümü açısından da önemli bir konudur.

Bazı yaklaşımlar, öfkenin doğuştan gelen ve yaşamın ilk üç yılında gelişen temel duygulardan birisi olduğunu ifade etmekle birlikte⁷ öfke davranışlarının çok çeşitli nedenleri olduğu, kitabın ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı bir şekilde görülecektir.

Öfke konusunda önemli çalışmalar yapan Deffenbacher⁸, öfkenin özelliklerini aşağıdaki şekilde ifade eder;

"Öfke, planlanan bir eylem sonucu ortaya çıkmaz, ancak bazı durumlarda amaca ulaşmak için öfke tablosu kullanılabilir, başka bir ifade ile öfkelenmiş gibi davranılabilir.

Herkes öfkelenebilir ve öfkenin ifade ediliş biçimi kişi ve kültürler göre farklılık gösterebilir.

Kişi öfkelenildiğinde daha incinebilir bir durumda olur.

Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle kişiye zarar vermeye yönelik öğrenilmiş davranışlar, eğitim yoluyla daha sağlıklı olanları ile değiştirilebilir".

6 DeMore, S.W., Fisher, J. D., Baron, R.M. (1988). The equity-control model as a prediction of vandalism among college students. *Journal Of Applied Social Psychology*, 18(1). s. 80-91.

7 Lewis, M., Alessandri, S.M., & Sullivan, M.W. (1990). Violation of expectancy, loss of control, and anger expressions in young infants. *Developmental Psychology*, 26 (5), 745-751).

8 Deffenbacher, J. L., & Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 158-167.