

Öfkenin Tutsağı Olma

Zeynep KARATAŞ

Genişletilmiş

2. Baskı





Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

ÖFKENİN TUTSAĞI OLMA

ISBN 978-625-7052-63-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'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 yayınevidir**. 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: Mart 2020, Ankara
Genişletilmiş 2. Baskı: Kasım 2023, Ankara

Yayın-Proje: Begüm Buse Gül
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 25931

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

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (PDR) Anabilim Dalı öğretim üyesidir. Çukurova Üniversitesi PDR programında lisans ve yüksek lisans, Mersin Üniversitesi PDR bilim dalında doktora eğitimlerini tamamlayan Dr. Karataş, 2013 yılında doçent, 2018 yılında da Profesör unvanı almıştır. Dr. Karataş'ın çalışma alanları; saldırganlık, öfke, bilişsel davranışçı terapi, çatışma çözme, psikodrama ve pozitif psikoloji temel kavramlarıdır. Dr. Karataş, Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psikodrama eğitimleri almış ve bu konularda çeşitli eğitimler vermekte ve çalışmalar yapmaktadır. Ayrıca Amerika Bilişsel Davranışçı Terapileri Akademisi'nin (Academy of Cognitive and Behavioral Therapies) sertifikalı Bilişsel Davranışçı Terapisti ve aktif üyesidir.

ORCID No: 0000-0002-4532-6827

ÖN SÖZ

İnsan yaşamında bütün duygular gibi öfke de önemli bir duygudur. İnsani ve oldukça sağlıklı bir duygu olan öfke, sağlıklı ve kontrollü yaşandığında bizi koruyucu işlev görebildiği gibi geliştirici işlev de görebilir. Sağlıksız yaşanan ve kontrollü olmayan yani tutsak olunan öfke ise bireyi alaşağı eder ve sorunları işin içinden çıkılmaz bir hale getirerek daha da büyütür.

Bu kitap günlük yaşamda zaman zaman tutsağı olduğumuz öfkenin daha sağlıklı ve kontrollü yaşanması üzerine yazılmıştır. Kitabın birinci bölümünde öfke, ikinci bölümünde öfke nedir?, üçüncü bölümünde öfkenin nedenleri, dördüncü bölümünde öfkenin kuramsal temelleri, beşinci bölümünde öfke ne değildir?, altıncı bölümünde öfke ne işe yarar?, yedinci bölümünde öfkenin bireyler üzerindeki etkisi, sekizinci bölümde öfke ile başa çıkılabilir mi?, dokuzuncu bölümünde öfke kontrol yöntemleri, onuncu bölümünde öfke ve kontrol için ipuçları, onbirinci bölümünde anne-babalara öneriler, onikinci bölümünde duyguların önemi ve öfke kontrolü, onüçüncü bölümünde iyimserlik ve mutluluk için son sözler, ondördüncü ve son bölümde ise öfkeye mektuplar yer almaktadır.

Kitapta yukarıda sıralanan bölümlerden de anlaşılabilceği gibi öfke ayrıntılı ele alınarak hem öfkeyi sağlıksız yaşayan bireylere hem de anne-babalara bazı öneriler sunulmuştur. Öfkenin kuramsal temellerine ise okuyucuyu sıkmadan değinilmeye çalışılmıştır. Bu kitap, toplumun bir parçası olan ve sosyal ortam içerisinde bulunan bütün bireylere özellikle anne-babalara ayrıca akademisyenlere ve alan uzmanlarına tavsiye edilebilir. Zaman zaman bilimsel, zaman zaman günlük bir dille yazıldığından okuyucuyu yormayacağı düşünülmektedir.

Bu kitabın ortaya çıkma aşamasında destekleri için teşekkür edeceklerim var. Hayat arkadaşım, eşim Erdal KARATAŞ'a bana her zaman destek olduğu için, kızlarım Eylül ve Ecenaz'a sabırları için, Emre ÇOTUL'a kitaptaki resim ve grafikleri çizdiği için ve Doktora öğrencim Kıvanç UZUN'a kitabın ön okumasını ve düzenlemesini yaptığı için çok teşekkür ederim.

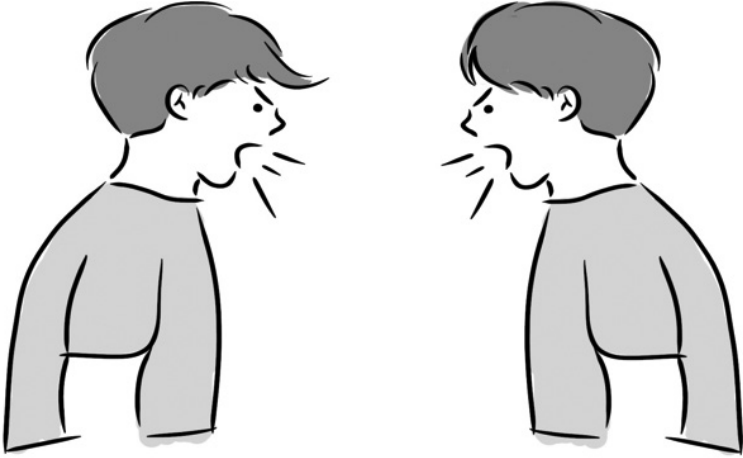
Öfkenin tutsağı olmadığınız, mutluluk ve iyimserliğin yaşamınıza hakim olduğu günlere...

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
1. BÖLÜM: Öfke	1
2. BÖLÜM: Öfke Nedir?	5
3. BÖLÜM: Öfkenin Nedenleri.....	11
4. BÖLÜM: Öfkenin Kuramsal Temelleri.....	17
5. BÖLÜM: Öfke Ne Değildir?	31
6. BÖLÜM: Öfke Ne İşe Yarar?	39
7. BÖLÜM: Öfkenin Bireyler Üzerindeki Etkisi	47
8. BÖLÜM: Öfkeyle Başa Çıkılabilir mi?	55
9. BÖLÜM: Öfke Kontrol Yöntemleri	61
10. BÖLÜM: Öfke ve Kontrolü İçin İpuçları, Öfke Kontrolü İçin Öneriler	155
11. BÖLÜM: Anne-Babalara Öneriler	163
12. BÖLÜM: Duyguların Önemi ve Öfke Kontrolü.....	173
13. BÖLÜM: İyimserlik ve Mutluluk İçin Son Sözler	181
14. BÖLÜM: Öfkeye Mektuplar	189
Kaynaklar.....	201

1. BÖLÜM

ÖFKE



Sevgilerde

Sevgileri yarınlara bıraktınız
Çekingen, tutuk, saygılı.
Bütün yakınlarınız
Sizi yanlış tanıdı.
Bitmeyen işler yüzünden
(Siz böyle olsun istemezsiniz)
Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi
Kalbinizi dolduran duygular
Kalbinizde kaldı.
Siz geniş zamanlar umuyordunuz
Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.
Yılların telâşlarda bu kadar çabuk
Gececeği aklınıza gelmezdi.
Gizli bahçenizde
Açan çiçekler vardı,
Gecelerde ve yalnız.
Vermeye az buldunuz
Yahut vakit olmadı.

Behçet Necatigil

Engellenme durumunda gösterilen en tipik davranışlardan birisi saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum sağlamaya, 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.¹

Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur.² Bu tanım, kuramlara göre; kökeni açısından, kişinin kendisi tarafından mı yoksa ortamsal faktörler tarafından mı yapıldığı, kontrol edilebilir bir davranış olup olmadığına göre değişmektedir. Duygusal tanımlara göre saldırganlık, öfke duygusunun yol açtığı bir davranıştır. Güdüsel tanımlara göre bir davranışın saldırgan nitelikte olup olmadığını niyet belirler. Sadece zarar verme amacıyla yapılan davranışlar saldırgan olarak nitelenebilir. Davranışsal tanımlara göre, davranışın temelinde yatan niyet önemli değildir; bir başkasına fiziksel veya psikolojik zarar veren her davranış saldırganlıktır.³

Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucu olabileceği gibi saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri söz konusu duygu durumlarına da yol açabilir.⁴

Saldırganlık fiziksel ve sözel saldırganlık olarak ikiye ayrılır. Fiziksel saldırganlıkta kişiye, hayvana ya da nesneye fiziksel olarak zarar verme ön plandadır. Örneğin: Vurma, tekmeleme, bıçaklama, ateşli silahlarla yaralama, sert bir şekilde itme, nesne fırlatma, pencere çarpma, cam kırma ve yangın çıkarma gibi durumlar fiziksel saldırganlık içerir. Sözel saldırganlıkta ise; sözcüklerle yani sözel olarak diğerlerine zarar verme vardır. Tehdit etme, not ya da mektup yazarak tehditte bulunma, bağırıp çağırma, dedikodu yayma, alay ederek sataşma sözel saldırganlık durumunu içerir. Saldırgan tavır ve tutumlar bireyin kendisine zarar verdiği gibi diğerlerine de zarar verici ve incitici nitelikte olabilir. Kısaca belirtmek gerekirse saldırganlık, başkaları tarafından gözlenebilen açık davranıştır. Öfke ise kızgın kişi tarafından gösterilen bir duygudur.⁵

Yapılan araştırmalarda kişilerin öfkelenme durumunda %83 oranında sözlü saldırganlık dürtüsü, %40 oranında da fiziksel saldırganlık dürtüsü bildirdikleri saptanmıştır.⁶ Yapılan birçok araştırma bireylerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu belirtmektedir.⁷⁻¹⁴ Okulda, düşük akademik performans, akran problemlerinde, psikosomatik şikâyetlerde öfke düzeyi ve problem davranış arasında açıkça bir ilişki bulunmuştur.¹⁰ Bununla birlikte kontrol edilmeyen öfke aktarılacak bir yer bulur ve bu da ciddi problemlere sebep olur.⁹

Bireylerde günlük yaşam içerisinde zaman zaman karşılaşılabileceğimiz temel bir duygu olan öfke ekonomik durumun yetersiz olması, sosyal güvencenin olmaması ya da yetersiz oluşu, işsizlik, trafik ve zorlayıcı bazı yaşam koşullarına maruz kalan bireylerde daha çok karşılaştığımız bir duygudur. İçinde bulunduğumuz yaşam koşulları zaman zaman insanları daha gergin, sıkıntılı, çaresiz ve engellenmiş hale getirebilmektedir. Kişiler bu engellenmelerin sonucunda gergin hale gelebilmekte ve duygularını kontrol etmekte zaman zaman zorlanmaktadır.

Bireyler öfkelerini kendilerine gösterebildikleri gibi çevredeki diğer bireylere ve yaşanan dünyaya ilişkin de gösterebilmektedirler. Öfke nasıl ortaya çıkarsa çıksın diğer birçok duygu gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen, kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde kullanıldığında işe yarayabilen bir duygudur.¹⁵

Öfkenin ifade biçimleri olumlu ya da yıkıcı olabilir.¹⁵⁻¹⁷ Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke, kontrol edilmeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline de sahiptir. Öfke yaşantısı olan bireyler, öfke uyarıcılarına müdahale edecek şekilde hareket etmek için güçlü bir istek duyarlar. Sonunda da öfkeleri saldırganlık ya da şiddet şeklinde ifadesini bulur.

2. BÖLÜM

ÖFKE NEDİR?



Yaşadıklarımın Öğrendiğim Bir şey Var

Yaşadıklarımın öğrendiğim bir şey var:
Yaşadın mı, yoğunluğuna yaşayacaksın bir şeyi
Sevgilin bitkin kalmalı öpülmekten
Sen bitkin düşmelisin koklamaktan bir çiçeği

İnsan saatlerce bakabilir gökyüzüne
Denize saatlerce bakabilir, bir kuşa, bir çocuğa
Yaşamak yeryüzünde, onunla karışmaktır
Kopmaz kökler salmaktır oraya

Kucakladın mı sımsıkı kucaklayacaksın arkadaşını
Kavgaya tüm kaslarınla, gövdenle, tutkunla gireceksin
Ve uzandın mı bir kez sımsıcak kumlara
Bir kum tanesi gibi, bir yaprak gibi, bir taş gibi dinleneceksin

İnsan bütün güzel müzikleri dinlemeli alabildiğine
Hem de tüm benliği seslerle, ezgilerle dolarcasına
İnsan balıklama dalmalı içine hayatın
Bir kayadan zümrüt bir denize dalarcasına

Uzak ülkeler çekmeli seni, tanımadığın insanlar
Bütün kitapları okumak, bütün hayatları tanımak arzusuyla yanmalısın
Değişmemelisin hiç bir şeyle bir bardak su içmenin mutluluğunu
Fakat ne kadar sevinç varsa yaşamak özlemiyle dolmalısın

Ve kederi de yaşamalısın, namusluca, bütün benliğine
Çünkü acılar da, sevinçler gibi olgunlaştırır insanı
Kanın karışmalı hayatın büyük dolaşımına
Dolaşmalı damarlarında hayatın sonsuz taze kanı

Yaşadıklarımın öğrendiğim bir şey var:
Yaşadın mı büyük yaşayacaksın, ırmaklara, göğe, bütün evrene karışarcasına
Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır
Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana

Ataol Behramoğlu

Öfke, tüm insanlar tarafından deneyimlenen bir duygudur. Türk Dil Kurumu Sözlüğünde öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak açıklanmaktadır.¹⁸ 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” biçiminde ifade edilmektedir.¹⁹ Bu bağlamda insanları öfkeliendiren nedenler olarak; engellenme, göz ardı edilme, küçük görülme, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya maruz kalma gösterilebilir. Ayrıca insanların haz dünyasını engelleyebilecek her türlü durum, olay veya kişi insan öfkesinin ana nedenidir.²⁰

Genel olarak öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepkidir. Diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzenleyici bir duygudur.¹⁵ 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.¹⁹ Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde önemli etkileri vardır. Öfke, genellikle suç ve şiddet davranışlarına karşı olarak, taciz olaylarında, toplu şiddet olgularında, bireysel olarak engellenmelerde ve baş edilemeyen zorlu yaşam olaylarında kendini gösterebilmektedir.²¹

Avustralya Travma Sonrası Ruh Sağlığı Merkezi de bir eğitim programında öfkeyi, travma sonucu oluşan, saldırganlığı kışkırtan ve saldırganlık ya da şiddet durumunun oluşumuna neden olan yaygın bir tepki olarak tanımlamıştır.²² 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