

Öfkeye Yer Açmak

Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öfke
Müdahale Programı

Beril ALTIN KARSTARLI

Yaşar KUZUCU



Psk. Dr. Beril ALTIN KARSTARLI - Prof. Dr. Yaşar KUZUCU

ÖFKEYE YER AÇMAK

Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öfke Müdahale Programı

ISBN 978-625-8897-56-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, 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 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ekim 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel

Dizgi-Grafik Tasarım: Umutcan Çağlayan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.

İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: yayinevi@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Psk. Dr. Beril ALTIN KARSTARLI

Lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamladıktan sonra Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında doktora eğitimini tamamlamıştır. Aydın Efeler Belediyesi Psikososyal Destek Merkezi'nde klinik psikolog olarak görev yapmış ve yetişkinlerle bireysel psikoterapi yürütmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisi temel ve süpervizyon eğitimlerini tamamlamıştır. Psikoterapi süreçlerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Sorun Çözme Terapisi yaklaşımlarından yararlanmaktadır.

Prof. Dr. Yaşar KUZUCU

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde (RPD) lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi görmüştür. Aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Sosyoloji (AUZEF) lisans, İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans mezunudur. TÜBİTAK bursuyla gittiği ABD Oregon Eyalet Üniversitesi İnsan Gelişimi ve Aile Çalışmaları bölümünde post doktora yapmıştır. Aile ve Evlilik Terapisinin yanı sıra Gestalt Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Pozitif Psikoterapi eğitimleri almıştır. Başta MEB olmak üzere uzun yıllar çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yapmış, çocuk, ergen ve ailelerle çalışmıştır. Dokuz Eylül ve İzmir Ekonomi Üniversitelerinde yarı zamanlı öğretim görevliliğinin ardından, Adnan Menderes Üniversitesinde RPD, Aile Danışmanlığı ve Klinik Psikoloji programlarında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Alanıyla ilgili ulusal ve uluslararası yayınları olup “Küçükler İçin Bükükler: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı” ve “Duygular-Duyguların Farkındalığı ve İfadesi Psiko-Eğitim Programı” kitaplarının yazarıdır. Lütfiye Kuzucu ile evli olup, Melis Lara ve Yankı Atlas'ın babasıdır.

ORCID No: 0000-0002-8487-9993

ÖN SÖZ

Öfkenin kendisi, insan yaşamının doğal ve işlevsel bir parçası olmakla birlikte, öfkeye eşlik eden düşünce, bedensel duyum ve davranış örüntülerinin nasıl düzenlendiği, bireyin psikolojik ve kişilerarası işlevselliği açısından önem taşımaktadır. Öfkeye yönelik birçok müdahale yaklaşımında, öfkenin kontrol edilmesi, yoğunluğunun azaltılması, öfkeyle ilişkili düşüncelerin yeniden değerlendirilmesi ve öfkenin daha işlevsel yollarla ifade edilmesi temel müdahale hedefleri arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımlar önemli katkılar sunmakla birlikte, bireyin kaçınılmaz olarak karşılaşılabileceği zorlayıcı içsel yaşantılarla nasıl ilişki kurduğu sorusunu da dikkate almak gerekmektedir.

“Öfkeye Yer Açma” kitabı, bu gereksinimden hareketle hazırlanmıştır. Kitabın kuramsal temeli, üçüncü dalga davranışçı terapiler içerisinde yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yaklaşımına dayanmaktadır. KKT, psikolojik iyilik hâlini yalnızca hoş olmayan düşünce ve duyguların azaltılması üzerinden değil, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla birlikte değerleri doğrultusunda etkili davranabilme kapasitesi üzerinden ele almaktadır. Bu çerçevede psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu koşullarla temas hâlinde kalabilmesi, ortaya çıkan içsel yaşantıları fark edebilmesi ve bu yaşantıların davranışları üzerindeki belirleyiciliğini azaltarak değerleri doğrultusunda davranabilmesi açısından temel bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Bu bağlamda kitapta öfke, yalnızca azaltılması gereken bir belirti olarak değil, bireyin içinde bulunduğu bağlam, değerleri, ilişkileri, geçmiş yaşantıları ve davranışsal repertuarı ile birlikte ele alınan bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Böylece müdahalenin odağı yalnızca “öfkeyi azaltmak”tan, öfke yaşantısı içinde daha işlevsel ve değer odaklı davranış seçenekleri geliştirmeye doğru genişlemektedir. Kitabın temel sorusu, “Öfkeyi nasıl ortadan kaldıracak?” sorusundan çok, “Öfke ortaya çıktığında birey nasıl bir yaşam sürdürmek ve nasıl bir insan olmak istiyor?” sorusudur.

Kitabın bir diğer temel amacı, KKT'nin kuramsal ilkelerini öfke alanına özgü yapılandırılmış bir müdahale çerçevesi içerisinde uygulamaya aktarmaktır. Bu doğrultuda kitapta yalnızca kuramsal açıklamalara yer verilmemiş; KKT'nin temel süreçleri öfke yaşantısı ile ilişkilendirilerek oturumların yapılandırılması, uygulama etkinlikleri, deneyimsel çalışmalar, ev ödevleri ve uygulayıcının müdahale sürecini sistematik biçimde izleyebilmesine yardımcı olacak materyaller ele alınmıştır. Böylece okuyucunun kuramsal kavramlar ile uygulama arasındaki ilişkiyi bütüncül biçimde değerlendirebilmesi amaçlanmıştır.

Kitap, öncelikle klinik olmayan yetişkin bireylerde öfke yaşantısına yönelik KKT temelli bir müdahale programının kuramsal temellerini ve uygulama esaslarını sunmaktadır. Bu yönüyle kitap, öfke ile çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için yapılandırılmış bir başvuru kaynağı olmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte, programın farklı gelişimsel dönemlerde, farklı klinik özelliklere sahip bireylerde veya farklı bağlamsal koşullarda uygulanması, müdahalenin içeriğinin ve uygulanma biçiminin yeniden değerlendirilmesini gerektirebilir.

Öfkeyle çalışmanın önemli boyutlarından biri de öfkenin yalnızca bireysel bir duygu düzenleme problemi olarak ele alınmamasıdır. Öfke, kişilerarası ilişkiler, aile, okul, çalışma yaşamı ve sosyal çevre içerisinde ortaya çıkan etkileşimlerle yakından ilişkilidir. Bu nedenle öfke yaşantısının değerlendirilmesinde bireyin içinde bulunduğu bağlamın dikkate alınması ve özellikle saldırganlık, şiddet, zorbalık, kendine zarar verme ya da başkalarına zarar verme riski gibi durumlarda gerekli risk değerlendirmelerinin gerçekleştirilmesi önem taşımaktadır. KKT'nin kabul ve değerler odaklı yaklaşımı, bu tür durumlarda güvenlik ve profesyonel değerlendirme gerekliliklerinin yerine geçen bir yaklaşım olarak görülmemelidir.

Sonuç olarak bu kitapta önerilen yaklaşım, öfkenin yaşamdan çıkarılmasını değil, öfke yaşantısı ile değerler doğrultusunda sürdürülen yaşam arasında daha esnek bir ilişki kurulmasını hedeflemektedir. Çünkü amaç, bireyin öfke yaşamasını sağlamak değil; öfke ortaya çıktığında da nasıl yaşamak ve nasıl davranmak istediğini seçebilmesine alan açmaktır.

Beril Altın Karstarlı* - Yaşar Kuzucu

* Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezi kapsamında yapılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Giriş.....	1

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE: ÖFKE VE KABUL-KARARLILIK TERAPİSİ

Öfke	3
Sürekli Öfke	5
Durumluk Öfke	5
Öfkenin Nedenleri.....	6
Öfke İfade Tarzları.....	7
Öfke ile Cinsiyet, Yaş ve Kültürel Faktörler Arasındaki İlişkiler	9
Öfke ile İlgili Kuramlar	11
Öfke ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki	17
Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	18
Psikolojik Esneklik	19
KKT Modelinin Temel Bileşenleri	21
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikopatoloji Modeli.....	25
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Öfkeyi Ele Alış Şekli	29

2. BÖLÜM

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ ÖFKE PSİKOTERAPİ PROGRAMI

Programın Genel Çerçevesi	34
Programın Hazırlık Aşaması.....	34
Programın Amacı	35
Programın Değerlendirilmesi	36
Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Bilgiler	37
Programın Uygulanmasına Yönelik Öneriler.....	38
Ergenlere Uyarlama Önerileri	40
1. Ergenlerle Çalışmada Temel Uyarlama İlkesi	40
2. Yaşa Uygun Dil ve Etkinliklerin Kullanılması	41
3. Grup Güvenliği ve Psikolojik Güven	41
4. Akran Zorbalığı Yaşantılarının Ele Alınması	42
5. Öfke Patlamalarıyla Çalışma	42
6. Ergenlerle Değerler Çalışmasının Uyarlanması	43
7. Bilişsel Ayrışmanın Ergenlere Aktarılması	43
8. An ile Temas ve Kabul Çalışmalarının Uyarlanması	44
9. Okul Ortamına Özgü Değer Odaklı Eylemler.....	44

10. Grup Büyüklüğü ve Uygulama Süresi	44
11. Aile ve Okul Sistemiyle İş Birliği	45
12. Risk Değerlendirmesi ve Yönlendirme	45
13. Değerlendirme Sürecinin Uyarlanması	46
14. Ergen Grubunda Uygulayıcının Rolü	46
15. On İki Oturumun Ergen Grubuna Uyarlanması	47
16. Uyarlamanın Sınırları	47
Sonuç	48
Program Oturumları	49
1. Oturum	49
2. Oturum	56
3. Oturum	59
4. Oturum	63
5. Oturum	66
6. Oturum	70
7. Oturum	77
8. Oturum	82
9. Oturum	85
10. Oturum	92
11. Oturum	95
12. Oturum	97

EKLER

EK-1. Ön Değerlendirme Formu	100
A. Uygunluk Kriterleri	100
B. Dışlama Kriterleri Taraması	101
C. Öfke ile İlgili Kısa Öykü	101
D. Katılımcının Programdan Beklentileri	101
E. Uygulayıcı Değerlendirmesi ve Karar	101
EK-2. Bilgilendirme ve Onam Formu	102
EK-3 Veli Bilgilendirme ve Onam Formu	104
EK-4. Terapist Hazırlık Formu	105
EK-5. Devam Çizelgesi	107
EK-6. Uygulama Kontrol Listesi	108
EK-7. Kriz Değerlendirme ve Yönlendirme Protokolü	110
EK-8. Grup Terapisi Sonuç Raporu	112

Kaynakça	115
----------------	-----

Dizin	122
-------------	-----

GİRİŞ

Öfke, insan yaşamının en evrensel ve en yanlış anlaşılan duygularından biridir. Kimi zaman bir haksızlığa karşı verilen sağlıklı bir tepki, kimi zaman ise bireyin kendisine, ilişkilerine ve yaşam kalitesine zarar veren kronik bir örüntü haline gelebilir. Ruh sağlığı alanında çalışan uygulayıcılar, danışanlarının öfkeyle olan mücadelesine sıklıkla tanık olsalar da, bu duyguyla çalışmaya yönelik yapılandırılmış, kuramsal temeli güçlü ve uygulanabilir müdahale kaynaklarının sayısı, depresyon veya anksiyete gibi diğer duygusal güçlüklerle kıyasla oldukça sınırlı kalmaktadır.

Bu kitap, söz konusu boşluğu doldurmak amacıyla, Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) kuramsal çerçevesinden yola çıkarak hazırlanmıştır. Kitabın temel çıkış noktası, öfkenin ortadan kaldırılması ya da bastırılması gereken bir “sorun” olarak değil, bireyin bu duyguyla kurduğu ilişkinin yeniden düzenlenebileceği bir yaşantı olarak ele alınmasıdır. Bu yaklaşım, KKT’nin psikolojik esneklik modeline dayanmakta ve danışanların öfke karşısında daha bilinçli, değerlerine uygun ve işlevsel seçimler yapabilmelerini hedeflemektedir.

Kitap iki temel bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, öfke duygusunun kuramsal çerçevesi (durumluk-sürekli öfke ayrımı, öfkenin nedenleri, öfke ifade tarzları, öfkeyle ilgili kuramlar ve öfkenin ruh sağlığıyla ilişkisi) ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal temelleri (psikolojik esneklik modeli, bu modelin altı bileşeni, KKT’nin psikopatoloji modeli ve bu modelin öfkeye özgü uygulaması) ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Bu bölüm, ikinci bölümde sunulan uygulama programının kuramsal zeminini oluşturmakta ve uygulayıcının program içeriğini daha bilinçli bir biçimde yürütebilmesi için gerekli görülen arka planı sağlamaktadır.

İkinci bölümde ise, birinci bölümde ele alınan kuramsal çerçeveye dayanarak geliştirilen on iki oturumluk öfke müdahale programının genel çerçevesi, hazırlık süreci, amacı, değerlendirme planı ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmaktadır. Program, klinik olmayan yetişkin bireylerle grup ya da bireysel formatta uygulanabilecek şekilde tasarlanmış olup, her oturumun içeriği (materyal, süre, uygulama basamakları ve ev ödevi) ayrı ayrı ele alınmaktadır.

Bu kitabın öncelikli hedef kitlesi, öfke ile çalışan psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist ve diğer ruh sağlığı profesyonelleridir. Program, KKT’nin temel kavramlarına aşina olan uygulayıcılar tarafından doğrudan kullanılabilirliği gibi,

KKT'ye yeni başlayan uygulayıcılar için de birinci bölümdeki kuramsal çerçeve bir başlangıç noktası sunmaktadır. Ayrıca, KKT ve öfke alanında çalışan araştırmacılar ve bu konularda eğitim alan lisansüstü öğrenciler için de bir başvuru kaynağı olması amaçlanmaktadır.

Okuyucunun kitabı en verimli şekilde kullanabilmesi için, birinci bölümdeki kuramsal çerçeveyi ikinci bölümdeki oturum içerikleriyle birlikte okuması, özellikle her oturumda hangi KKT sürecinin (kabul, ayrışma, an ile temas, bağlamsal benlik, değerler, değer odaklı eylem) hedeflendiğini kuramsal çerçeveye ilişkilendirerek takip etmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda, aşağıda öncelikle öfke kavramının ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal çerçevesi ele alınmaktadır.

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE: ÖFKE VE KABUL-KARARLILIK TERAPİSİ

Bu bölümde, ikinci bölümde sunulacak müdahale programının dayandığı kuramsal çerçeve iki kısımda ele alınmaktadır. İlk kısımda öfke duygusu; tanımı, durumluk-sürekli öfke ayrımı, öfkenin nedenleri, öfke ifade tarzları, öfkeyle ilgili kuramlar ve öfkenin ruh sağlığıyla ilişkisi bağlamında incelenmektedir. İkinci kısımda ise Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal temelleri, psikolojik esneklik modeli ve bu modelin öfke duygusuna özgü olarak nasıl uygulandığı ele alınmaktadır.

Öfke

İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olan duygular, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiyi düzenleyen, davranışlarına yön veren ve psikolojik iyi oluşunu şekillendiren temel unsurlardır. Bu duygular arasında öfke hem gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan hem de yanlış anlaşılan ya da olumsuz bir duygu olarak damgalanan bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Oysa öfkenin işlevsel ve uyumsal yönleri, bu duygunun yalnızca bastırılması ya da kontrolsüz biçimde dışa vurulması gereken bir tehdit değil, doğru anlaşıldığında bireyin kendini koruma ve amaçlarına ulaşma sürecine katkı sağlayabilecek bir kaynak olarak da ele alınabileceğini göstermektedir. Bu bölümde öfke kavramı, durumluk ve sürekli öfke ayrımı, öfkenin nedenleri, ifade ediliş biçimleri ve ruh sağlığıyla ilişkisi ele alınarak, konunun hem kuramsal çerçevesi hem pratikteki önemi ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Öfke ile ilgili bugüne kadar birçok tanım yapılmıştır. Öfkenin genel anlamda tanımı yapılacak olursa, sinirlenme ve sıkıntıdan, hiddet ve köpürme gibi şiddetli öfke arasında değişen geniş aralıktaki duygusal deneyimdir (Spielberger ve ark., 1983). Öztürk (2012), saldırıya uğrama, engellenme ya da dışlanma gibi durumlardan ortaya çıkan ve kişinin hoşuna gitmeyen durumlara karşı verdiği, diğer duygulardan farksız olarak normal ve sıradan bir duygu olduğunu belirtmiştir. Reeve (2015) ulaşılması istenen hedeflerin önüne çıkan bir engelle, kişinin haksızlığa uğramasıyla, kendi sınırlarının ihlal edilmesiyle, anlaşılmadığını, önemsenmediğini hissettiği zaman ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamaktadır. Öfke duygusu, bazı araştırmalarca “Hoş olmayan olumsuz bir duygu” olarak tanımlanıyor olsa da