

# Öfkenin Tutsağı Olma

---

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ



Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

## ÖFKENİN TUTSAĞI OLMA

ISBN 978-625-7052-63-4  
DOI 10.14527/9786257052634

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2020, 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, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. 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** ve **Pegemindeks.net** 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.

I. Baskı: Mart 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
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**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto: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 çalıştaylar yapmaktadır. Ayrıca Amerika Bilişsel Davranışçı Terapileri Akademisi'nin (Academy of Cognitive and Behavioral Therapies) sertifikalı Bilişsel Davranışçı Terapisti ve aktif üyesidir.



## 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 kontrolü 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 edeceğilerim var. Hayat arkadaşım, eşim Erdal KARATAŞ'a bana her zaman destek olduğu için, kızlarım Eylül ve Ecenaz'a sabırları için, Emre ÇOTUL'a kitap-taki 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

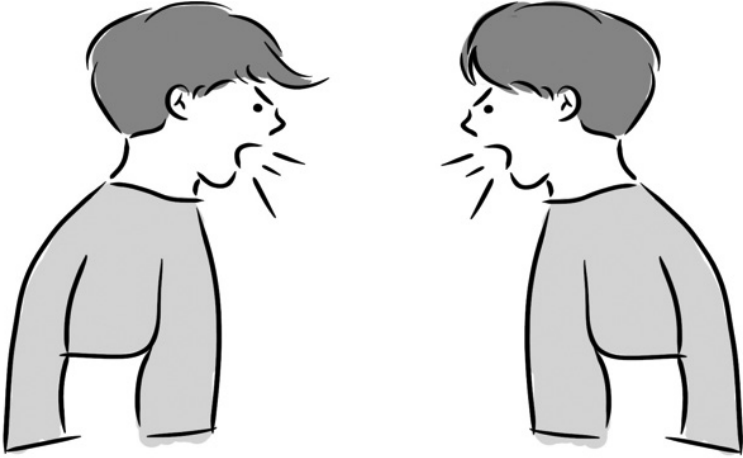
Ön Söz.....	v
1. BÖLÜM: Öfke .....	1
2. BÖLÜM: Öfke Nedir? .....	5
3. BÖLÜM: Öfkenin Nedenleri.....	11
4. BÖLÜM: Öfkenin Kuramsal Temelleri.....	17
5. BÖLÜM: Öfke Ne Değildir?.....	31
6. BÖLÜM: Öfke Ne İşe Yarar? .....	39
7. BÖLÜM: Öfkenin Bireyler Üzerindeki Etkisi.....	47
8. BÖLÜM: Öfkeyle Başa Çıkılabilir mi?.....	55
9. BÖLÜM: Öfke Kontrol Yöntemleri .....	61
10. BÖLÜM: Öfke ve Kontrolü İçin İpuçları, Öfke Kontrolü İçin Öneriler.....	107
11. BÖLÜM: Anne-Babalara Öneriler .....	115
12. BÖLÜM: Duyguların Önemi ve Öfke Kontrolü.....	125
13. BÖLÜM: İyimserlik ve Mutluluk İçin Son Sözler .....	133
14. BÖLÜM: Öfkeye Mektuplar .....	141
Kaynaklar.....	153





# 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.<sup>1</sup>

Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

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

Bireylerde günlük yaşam içerisinde zaman zaman karşılaşabile- ceğimiz temel bir duygu olan öfke ekonomik durumun yetersiz ol- ması, 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 zor- lanmaktadır.

Bireyler öfkelerini kendilerine gösterebildikleri gibi çevredeki diğer bireylere ve yaşanılan dünyaya ilişkin de gösterebilmektedirler. Öfke nasıl ortaya çıkarsa çıksın diğer birçok duygu gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen, kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde kullanıldı- ğında işe yarayabilen bir duygudur.<sup>15</sup>

Öfkenin ifade biçimleri olumlu ya da yıkıcı olabilir.<sup>15-17</sup> Öfke di- ğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildi- ğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke, kontrol edilmeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline de sahiptir. Öfke yaşantısı olan bireyler, öfke uyarıcı- larına müdahale edecek şekilde hareket etmek için güçlü bir istek duyarlar. Sonunda da öfkeleri saldırganlık ya da şiddet şeklinde ifa- desini bulur.