

Bölüm 20

İÇİMİZDEKİ SESSİZ DUYGU: ÖFKE

Deniz ŞARLAK¹

Giriş

İnsanlar gün içinde çok fazla sorun ile karşılaşmakta ve bu sorunların üstesinden gelebilmek için büyük çaba harcamaktadır. Kişilerin özelliklerine göre yaş, cinsiyet, mesleki durum, içinde bulunan ortamlar çözüm konusunda farklılık yaratabilmektedir. Karşımıza çıkan bu sorunlarla başederken farklı duygusal, davranışsal ve düşünsel tepkiler verebiliriz. Verdiğimiz duygusal tepkilerin en önemlisi öfkedir. İçimizdeki bu sessiz duygu olan öfke duygusu her ne kadar olumsuz görünse bile aslında evrensel bir duygu olup, bireyi koruyucu bir özelliği vardır. Her duygunun yaşamımızda bir işlevi vardır. Öfke duygusu insanoğlunun varlığını devam ettirebilmesi için gereklidir. En temel duygulardan biridir. Genellikle öfke duygusu engellenme veya saldırganca veya tehditkar davranışlar sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Öfke duygusu bireyin yeterince doyurulamamış istekleri ve karşılanmayan beklentileri neticesinde oldukça insani ve doğal tepkidir. Ancak kontrolsüz öfke duygusunun bireye ve topluma çok fazla zarar vardır. Özellikle toplumsal olaylarda şiddet, suç, taciz gibi davranışlara diğer yandan bireysel olarak ilişkilerde sorunlara, iş yaşamında tükenmişliğe neden olmaktadır.

Öfkenin düzeyi geniş bir ranjda yer almaktadır. Hafif düzeydeki bir sıkıntıdan yüksek düzeydeki bir şiddete dönüşebilir. Birey aslında bu öfke duygusunu kendisini dış dünyadan korumak, hedeflediği amacına ulaşmak veya karşısına çıkan engellerin üstesinden gelmek için hissetmektedir. Aslında birey için dış dünyaya uyum sağlamada işlevi olan sağlıklı bir duygusal durumdur.

Budak (2000) öfkeyi "bireye saldırılması, tehdit edilmesi engellenme ve olumsuz duygu tanımlamaktadır. Averill (1983) öfkeyi, yaşanan ama ifade edilmesi engellenen öfke duygusunun, kişilerarası iletişimi ve ilişkileri olumsuz bir şekilde etkileyerek etkin olmayan sorun çözümüne neden olduğunu ifade etmiştir. Sıklıkla beklentilerin ve arzuların yıkılması veya engellenmesi nedeniyle oluşur ve sonrasında oluşan kişisel etkisi ise olumsuzdur.

Gültekin (2008) öfke, bireyin kendini koruma içgüdüğü ve isteklerine ulaşmada kullandığı ve kendine karşı tehdit hissettiği, engellendiği durumlarda ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmıştır. Birey öfkenin mahiyetini kavrayamaz veya sonuçlarını kestiremezse kontrol etmekte zorlandığı öfkenin, olumsuz sonuçlar doğurması kaçınılmaz olabilir. Şahin'e (1997) göre öfke kavramı, genel olarak "canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahat-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü, sarlakdeniz@gmail.com

Kaynakça

- Averill, J. R. (1983). *Anger and Aggression. An Essay on Emotion*. NewYork: Springer-Verlag, 1982.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cogn Behav Pract*, 18:212-221.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kökdemir, H. (2004). *Öfke ve Öfke Kontrolü*. Türk Psikologlar Derneği Bülteni.
- Lulofs, R. S.& Cahn, D. D. (2000). *Conflict from theory to action*. United States of America: Aperson Education Company.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi yayınevi.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 180-191.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-trait Anger Expression Inventory-2, USA: Psychological Assessment Resources, Inc*
- Starner, T., Peters, R. (2004). *Anger Expression And Blood Pressure İn Adolescents*. *The Journal Of School Nursing*, 20 (6): 335-342.
- Şahin, H. (2004). *Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oktan, V. (2005). *Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi*. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 21, ss: 183-192.
- Özer, K. (1994). *Sürekli Öfke (SL - Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.