

Bölüm 18

ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE ÖFKE İLE BAŞETME

Filiz ADANA¹
Duygu YEŞİLFİDAN²

GİRİŞ

Bireylerin engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun kalma, kısıtlanma gibi durumlarda hissettiği öfke duygusu; genellikle saldırgan davranışlarla ifade edildiği zaman olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Aslında öfke, yaşanan çaresizlik hissini, güçsüzlüğün, eksikliğin meydana getirdiği anksiyeteden kurtulmak için; hoşnutsuzluk yaşamaktan, kızgınlık ve şiddete kadar değişebilen bir duygudur. Son derece insani ve doğal bir durum olan öfke zarar verici boyutta da olabilir. Engellenme, tahrik edilme, reddedilme, haksızlığa uğrama, arkadaş/eş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, anlaşılama, saygı görmeme gibi durumlar öfkelenmeye yol açar.

Evrensel bir duygu olan öfke çoğu zaman yanlış olarak değerlendirilir ve bireyler bu duyguyu yaşamamaya ya da bastırmaya çalışabilirler. Böyle bir durumda öfke birikmeye devam eder. Zaman zaman öfke duygusu yüzeye çıkar ve öfke hem fiziksel hem de duygusal olarak yaşanmaya başlar. Bireyin yaşadığı hislerin ortadan tamamen kaldırılamayacağı fakat düzenlenebileceği ve kontrol altına alınabileceği bilinen bir gerçektir. Bu nedenle bireylerin kendi öfke duygusunu tanıyabilmeleri ve öfkelerini kontrol edebilmeleri önemlidir. Bireyler yaşadığı öfke durumunu tanıyıp ifade edebildiklerinde, öfkenin zararlarından uzaklaşabilir ve hatta uygun baş etme yolları ile bu durumu kendileri için olumlu hale dönüştürebilirler.

Öfke kontrolü ve yönetimine ilişkin çalışmalarda genel olarak; öfke kaynaklarını ve bireyin kendi öfke ifade tarzını tanıma ve değerlendirebilme, mantık dışı düşüncelerinin öfkesi üzerindeki etkisini görebilme, öfkeli olduğunda kişisel sorumlulukları bilme, akılcı çözümler geliştirebilme, nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilmeye yönelik çabalarda bulunulmuştur. Öfke yönetiminde sistematik

¹ Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, filizadana@yahoo.com

² Arş. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, duygu.yesilfidan@hotmail.com

lerini kullanabilmeye yönelik çabalarda bulunulmuştur. Sistemantik duyarsızlaştırma, gevşeme eğitimi, stresle başetme eğitimi, sosyal beceri eğitimi ve sorun çözme eğitiminden oluşturulan programlar, öfke yönetimi için önemlidir (Duran & Eldeleklioğlu, 2005; Sütçü & ark., 2010; Bedel & Arı, 2012; Kelleci & ark., 2014; Öztaban & Adana, 2015).

KAYNAKÇA

1. Adana F, Arslantaş H. Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi.2011;12(1):57- 62.
2. Averill J.R. Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. American psychologist. 1983;38(11):11-45.
3. Bandura A. Sociallearning theory.1 st Ed. New York: General Learning Pres.1977: 1-41.
4. Bedel A, Arı R. Theeffect of interpersonal problem solving skills training on the adolescents' constructive problem-solving level and the level of trait anger. Elementary Education Online. 2012;11(2):440-451.
5. Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive neoassociationistic analysis. American Psychologist 1990;45(4):494.
6. Canpolat M, Atıcı M. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2017;7(47):87-98.
7. Cenkseven F. Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama. 2003; 2(4): 153-167.
8. Çapacıoğlu G.K, Büyükhanlı M.A, Demirtaş V.Y. Yaratıcı dramının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. İlköğretim Online. 2017; 16(3):960-977.
9. Deffenbacher J.L. Cognitive behavioral concept ualization and treatment of anger. Journal of Clinical Psychology. 1999; 22(Web: 1)
10. Duran Ö. Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;25(3):267-280.
11. Elkin N, Karadağlı F. Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Anadolu Kliniği. 2016; 21(1): 64-71.
12. Gazda G.M. Human relations development. Boston. 1995. Simonand Schuster Company.
13. Hankins G, Hankins C. Prescription for anger: coping with angry feelings and angry people. 2nd Ed. USA. Barclay Pres; 2000: 263-265.
14. Karataş Z. Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2008; 17(3):277-294.
15. Karataş Z. Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2009; 26: 12-24.
16. Kaya N, Kaya H, Atar N.Y, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi. 2012; 9 (2): 18-26.
17. Kelleci M, Avcı D, Erşan E.E, Doğan S. Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. Anadolu Psikiyatri Derg. 2014; 15: 296-303.
18. Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka 2004;3(12):7-10.
19. Maslow A. The psychology of science: A reconnaissance. In:Kaplan A. (Ed.) 3 rd Ed. New York: Maurice Bassett Publishing. 2004.
20. Nezu A.M, Nezu C.M, Geller P.A. Handbook of psychology. Health Psychology Volume 9. New Jersey: John Wiley and Sons Inc. 2003.

21. Özdemir E, Çivitci A. Öfke kontrolü eğitiminin üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2016; 9(44): 945-951.
22. Özmen A. Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2006a; 39(1):135-144.
23. Özmen A. Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2006b; 39(1):39-56.
24. Serin N.B, Genç H. Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. Eğitim ve Bilim. 2011; 36(159): 236-254.
25. Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ. Measuring the experience, expression, and control of anger. Issues in comprehensive pediatric nursing, 1995;18(3):207-232.
26. Sullivan HS. The data of psychiatry. Psychiatry. 1938;1: 121-134.
27. Sütcü S.T, Aydın A, Sorias O. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. Türk Psikoloji Dergisi. 2010; 25 (66): 57-67.
28. Şekerci Y.G, Terzi H, Kitiş Y, Okuyan C.B. Sekizinci sınıf öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma göre uygulanan öfke kontrol programının etkinliği. DEUHFED. 2017; 10(4): 201-207.
29. Şimşek N, Tel H. Yapılandırılmış bir eğitimin sosyal hizmetler kurumundan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık ve benlik saygısı düzeyine etkisi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi. 2017; 6(1): 22-29.
30. Yavuzer Y, Üre Ö. Saldırganlığı Önlemeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerindeki Saldırganlığı Azaltmaya Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2010; 24: 389-405.