

# BÖLÜM 11

## Sağlıklı Öfke Yönetimi

Merve BAT TONKUŞ<sup>1</sup>  
Leman KUTLU<sup>2</sup>

### Giriş

Günümüz koşullarında değişen yaşam tarzlarının, teknolojik gelişmelerle gündeme gelen sosyal değişimlerin ve çeşitlilik gösteren kişilerarası ilişkilerin bireyi pek çok yönden ve özellikle de duygusal yönden etkilemesi söz konusudur. Bu etkilerin sürekliliği ile yüksek düzeyde tehdit içeren uyarılar ve bu uyarılara bağlı duygusal sorunların olasılığı da artmaktadır. Bu duygulardan biri de öfkedir.

“Öfkeyle kalkan zararlar oturur”, “Keskin sirke küpüne zarardır” gibi atasözlerimiz “barut gibi”, “saman alevi gibi parlar” “kafasının taşı attı”, deyimlerimiz, “Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek iste bu zordur...” (ARİSTO) gibi ünlü düşünürlerin sözleri öfkenin geçmişten günümüze kadar her dönemde gündemde kaldığını göstermektedir.

Yaşadığımız çevrede sıklıkla karşılaştığımız öfke bir insanın karşılaştığı bir uyarana ya da karşılanmayan istek ve beklentilerine yönelik sergilediği doğal bir tepki olup her gelişim dönemindeki insanlarda değişik şekilde ve şiddette kendini göstermektedir. Öfke duygusu eğer sağlıklı yönetilmez ise bir çok sorunun ortaya çıkmasında ve artışında rolü büyük olabilmektedir (1). Spielberg ve arkadaşları (1991), öfkeyi sınıflandırarak “sinirlilik” ya da “kırgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna dönüşebilen bir duygu olarak tanımlamıştır (2).

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Yeniüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, batmerve@gmail.com  
ORCID iD: 0000-0002-1046-6862

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü leman.kutlu@atlas.edu.tr  
ORCID iD: 0000 0001 6393 8328

Öfkenin kaynağı olan insanları ve olayları yok etmek; onlardan kaçmak; onları değiştirmek mümkün olmayacağı için yapılması gereken bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterilecek içsel ve dışsal tepkilerin kontrol edebilmesi, onların yapıcı bir şekilde yönetilebilmesidir. Öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazanılması ile “öfke sağlıklı bir şekilde yönetilebilmektedir. Bu nedenle gençlerin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde öfke yönetiminin amacına uygun olarak öfke duygusunu ifade etme becerisinin kazandırılması önemlidir. Bu konuda en yakın çevresi olan aile üyelerine, öğretmenlere, sağlık profesyonellerine ve devletin yönetim kademesindeki yöneticilere önemli görevler düşmektedir.

## Kaynakça

1. Soykan Ç. Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*. 2003:019–027. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000192](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192).
2. Spielberger C D, Sarason, I. G., Kulcsar, Z., et al. *Stress And Emotion*.2015. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315793085>.
3. Akbaş E, Yiğitoğlu G. Anger and Adolescence. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2022;5(1);139–147. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.972919>
4. Atış Y. *Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.2019. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
5. Eroğlu F, İrdem Ş. Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*.2016;7(17);22–41.
6. Yun D, Jung H, Ashihara, K. Dimensions of Leader Anger Expression Unveiled: How Anger Intensity and Gender of Leader and Observer Affect Perceptions of Leadership Effectiveness and Status Conferral. *Frontiers in Psychology*.2020;11.
7. Adana F, Arslantaş H. Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*.2011;12(1); 57–62.
8. Tatlıoğlu K, Karaca M. Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*.2013;6(6); 1101–1123.
9. Williams R. Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: The neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in Psychology*.2017.8(NOV);1–9.
10. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.2004;2(17);231–256.
11. Kocalar D. (n.d.). *Gençlere Yönelik Öfke Yönetimi Becerileri Eğitim Kitapçığı*. Denge Denetimli Serbestlik Programı. Erişim Adresi: [https://cte-ds.adalet.gov.tr/faaliyetlerimiz/proje/denge/kilavuzlar/ofke\\_yonetimi.pdf](https://cte-ds.adalet.gov.tr/faaliyetlerimiz/proje/denge/kilavuzlar/ofke_yonetimi.pdf). Erişim tarihi: 30 .9.2021
12. Deffenbacher J L. Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*.1999;55(3);292–309.

13. *Anger Management : Emotional Outbursts and Teenage Defiance*. Outback Treatment. 2016. Erişim Adresi: [https://www.outbacktreatment.com/wp-content/uploads/2016/02/Anger\\_Management.pdf](https://www.outbacktreatment.com/wp-content/uploads/2016/02/Anger_Management.pdf) Erişim Tarihi:12.08.2023.
14. Rueve M E, Welton R S. Violence and mental illness. *Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township))*.2008; 5(5); 34–48.
15. Tamam L, Eroğlu, M Z Paltacı Ö. Aralıklı patlayıcı bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.2011;3(3); 387–425.
16. Puskar K, Ren, D, Bernardo L M, et al. Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*. 2008; 31(2); 71–87.
17. Shahsavarani, A M, Noohi, S. Explaining the Bases and Fundamentals of Anger: A literature Review. *International Journal of Medical Reviews Review Article International Journal of Medical Reviews*.2014; 1(4); 143–149.
18. Samhsa. *Anger Management for Substance Use Disorder and Mental Health Clients A Cognitive–Behavioral Therapy Manual*.2019. Erişim adresi: [https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/anger\\_management\\_manual\\_508\\_compliant.pdf](https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/anger_management_manual_508_compliant.pdf). Erişim Tarihi:11.05.2021.
19. Efron R P. *Her An Öfkeli misiniz? (Öfkenizi Denetim Altında Tutabilmek İçin Bir Kılavuz)* (Çev . Semra Eren), Ed.). HYB Yayıncılık.1997. Erişim Adresi: <https://www.nadrktap.com>. Erişim Tarihi:15.04.2021.
20. SAMH for Scotland’s Mental Health. *Understanding Anger*. 2020. [https://www.samh.org.uk/documents/SAMH\\_Service\\_Publication\\_Anger-2020.pdf](https://www.samh.org.uk/documents/SAMH_Service_Publication_Anger-2020.pdf)
21. Lupis S B, Lerman M, Wolf J M. Anger responses to psychosocial stress predict heart rate and cortisol stress responses in men but not women. *Psychoneuroendocrinology*.2014;49(1);84–95.
22. Garfinkel S N, Zorab E, Navaratnam N. et al. Anger in brain and body: The neural and physiological perturbation of decision-making by emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.2015;11(1);150–158.
23. Chu B, Marwaha K, Sanvictores, et al . *Physiology, Stress Reaction*. StatPearls.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/#:~:text=A>
24. Sherin J E, Nemeroff C B. Post-traumatic stress disorder: the neurobiological impact of psychological trauma. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2011; 13(3); 263–278.
25. Kaba İ. Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019; 73; 63–81.
26. Dilekler İ, Törenli Z, Selvi K. Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*. 2014; 1(3); 44–59.
27. Riuzzi F, Sorci G, Sagheddu R, et al. Rage in the pathophysiology of skeletal muscle. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2018; 9 (7); 1213–1234.
28. Šimić G, Tkalčić M, Vukić V, et al . Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*. 2021; 11(6);823.
29. Feurer C, Burkhouse K L, Siegle et al. Increased pupil dilation to angry faces predicts interpersonal stress generation in offspring of depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2017; 58(8); 950–957.
30. American Psychological Association. *Control anger before it controls you*.2022. Erişim adresi: <https://www.apa.org/topics/anger/control>Erişim tarihi:12.12.2021.

31. Anlı G, Şar A H. Boyun Eğici Davranışları Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psiko-Eğitim Programının Kişilerarası Duyarlılık, Öfke ve Düşmanlık (Hostilite) Üzerine Etkisi. *TED Eğitim ve Bilim*.2017:42 (192); 383–405.
32. Bilge A, Ünal G. Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2005: 21(1); 189–196.
33. Bulut M, Yüksel Ç. Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions: Understanding and Managing Anger. *Humanistic Perspective*. 2023: 5(2); 844–856.
34. Fidan B, Serin N B. An Examination of the Relationship between Anger, Aggression, and Problem Solving Skills in Secondary School Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2021: 11( 63); 577–590.
35. Cosio D. Anger Expression & Chronic Pain. *Pract Pain Manag*, 2018: 18 (3).
36. National Collaborating Centre for Mental Health. 2015. *Violence and Aggression: Short-Term Management in Mental Health, Health and Community Settings: Updated edition*. British Psychological Society (UK). 2015. Erişim Adresi: www.nice.org.uk-Violenceandaggression, erişim tarihi:14.02.2021.
37. American Psychological Association. *Strategies for controlling your anger : Keeping anger in check*.2011. <https://www.apa.org/topics/anger/strategies-controlling>
38. Yadav P K, Yadav R L, Sapkota N K. Anger; Its impact on human body. *Innovare Journal of Health Sciences*. 2017: 4(5); 3–5.
39. Nasir R, Ghani N A. Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014: 140;565–569. 40. Abrams, D. (2010). *Processes of prejudice: Theory, evidence and intervention*. Equality and Human Rights Commission.2010. Erişim Adresi: 05.03.2022.[http://equalityhumanrights.com/uploaded\\_files/research/56\\_processes\\_of\\_pejudice.doc](http://equalityhumanrights.com/uploaded_files/research/56_processes_of_pejudice.doc). Erişim Tarihi:14.00.2022.
41. Babacan-Gümüş A, Özgür G, Erkek N. Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2006: 10 (2); 9–12.
42. Kaymak Özmen S. Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2004:37(2);27–39.
43. Yaşar H K. *Ergenlerde Algılanan Ana Baba Davranışı ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öfke İfade Biçimlerini Yordama Düzeyleri*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.2021.
44. *Dealing with anger in a constructive way*.(n.d.). Retrieved August 9, 2021, from <http://uploads.weconnect.com/mce/f90a34bcd66e597a5d391005bf1e14a7c70f1d2c/MiscellaneousETWritings/Dealing With Anger In A Constructive Way wb.pdf>
45. American Psychological Association. *How to recognize and deal with anger*.2012. <https://www.apa.org/topics/anger/recognize> Erişim Tarihi:17.05.2022
46. Gibson D E, Schweitzer M E, Callister R R, et al. The Influence of Anger Expressions on Outcomes in Organizations. *Negotiation and Conflict Management Research*. 2009: 2(3); 236–262.
47. Duran S, Karadaş E K A. Hemşirelik Öğrencilerinin Tolerans Düzeyleri İle Öfke Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sdü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2016:7(3).

48. Bilge A, Ünal G. Öfke Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı.Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2005: 21(1);189-196.
49. Lerner J S. Decision Science Meets National Security: A Personal Perspective. *Perspectives on Psychological Science*.2016:14(1):96–100.
50. Aldemir,S. *Hemşirelerde Uyku Kalitesi İle Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişki*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.2021.
51. Sağır D. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumları ile ilişkisinin incelenmesi.2016 “. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 52.McCarthy C, Van Horn Kerne V, Calfa NA, Lambert RG, Guzman M. An exploration of school counselors’ demands and resources: Relationship to stress, biographic, and caseload characteristics. *Professional School Counseling*. 2010: 13(3);146- 158.